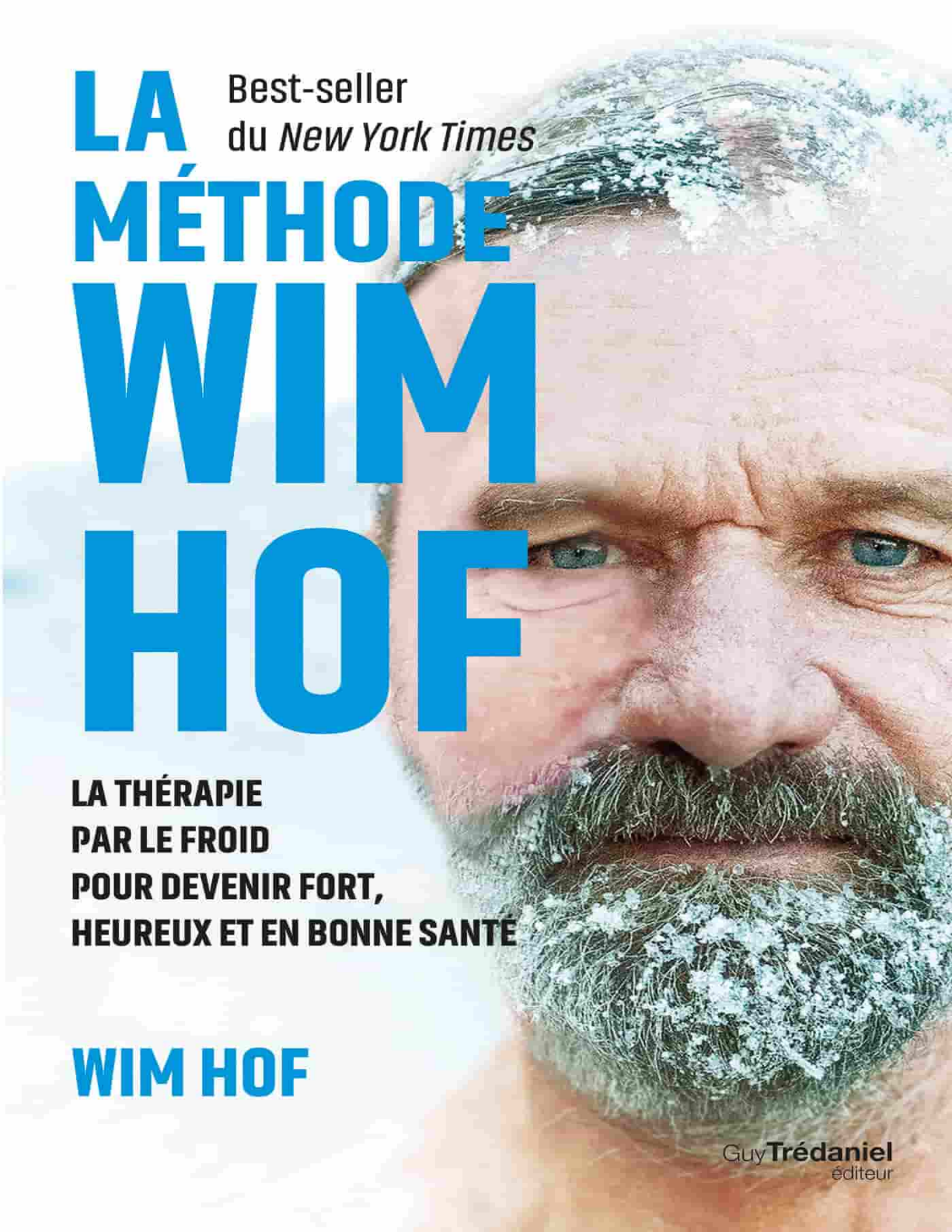
Best-seller
du *New York Times*

LA MÉTHODE WIM HOF



LA THÉRAPIE PAR LE FROID POUR DEVENIR FORT, HEUREUX ET EN BONNE SANTÉ

WIM HOF

Guy Trédaniel
éditeur

Titre original : *The Wim Hof Method.*
Publié pour la première fois en anglais par Sounds True.

© 2020, Wim Hof. Préface © 2020, Elissa Epel.
© 2021, Guy Trédaniel éditeur pour la traduction française.

Cette traduction est publiée après accord avec Sounds True et l'Agence Schweiger. La Méthode Wim Hof® est une marque déposée d'Innerfire B.V.

Traduit de l'anglais par Véronique Dumont.
Avis d'expert sur les contenus relatifs à la méthode Wim Hof par Leonardo Pelagotti, ambassadeur de la méthode Wim Hof en France.

ISBN : 978-2-8132-2641-9

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Note de l'éditeur : l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité provenant directement ou indirectement de l'utilisation de ce livre. Les déclarations faites par l'auteur concernant les produits, les processus ou les méthodes de traitements ne sauraient se soustraire à un avis médical.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
www.facebook.com/editions.tredaniel
@editions_guy_tredaniel

WIM HOF

LA MÉTHODE WIM HOF

LA THÉRAPIE PAR LE FROID POUR DEVENIR FORT, HEUREUX ET EN BONNE SANTÉ

Guy Trédaniel éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

AVERTISSEMENT

Ce livre ne prétend pas se substituer aux recommandations des médecins, des professionnels de la santé – physique et mentale –, mais il est destiné à offrir des informations permettant d'aider le lecteur à coopérer avec eux dans la quête mutuelle d'un bien-être optimal.

Ne pratiquez pas cette méthode au cours de la grossesse ou si vous êtes épileptique. Les personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires, respiratoires ou de tout autre problème de santé doivent toujours consulter un professionnel avant de commencer les exercices préconisés par la Méthode Wim Hof®.

Le froid constitue une force puissante, et le froid extrême peut provoquer un véritable choc pour l'organisme. Nous vous conseillons donc de commencer lentement et d'augmenter progressivement l'exposition. Si elle n'est pas pratiquée de manière responsable, cette méthode peut induire un risque d'hypothermie. Les exercices de respiration qui vous sont proposés peuvent également induire d'importants effets physiologiques et doivent être pratiqués en respectant les consignes indiquées, toujours dans un environnement sûr, assis ou couché. Ne pratiquez jamais les exercices respiratoires de la Méthode Wim Hof avant de plonger, de conduire, de nager, de prendre un bain (ni au cours de ces activités) ; et évitez toute circonstance ou lieu où une perte de conscience pourrait engendrer des dommages corporels. La respiration selon la méthode Wim Hof peut provoquer des picotements, des bourdonnements d'oreilles et/ou des étourdissements. Ce sont des réactions normales qui ne doivent en aucun cas vous alarmer. Si toutefois vous perdez connaissance, sachez

que vous êtes allé trop loin et devrez progresser plus lentement la prochaine fois.

Il n’est pas nécessaire de pousser la méthode à l’extrême pour recueillir ses bienfaits. Soyez à l’écoute de votre corps et ne forcez jamais aucune des pratiques proposées.

Ni l’auteur ni l’éditeur ne garantissent la pertinence ou l’adaptabilité de la méthode Wim Hof pour un usage particulier ou une situation personnelle.

Je dédie ce livre à mes enfants, à vos enfants,
À vos mères et à vos pères, à vos frères et à vos sœurs.
Mais, surtout, je VOUS le dédie.
À VOUS qui vivez au-delà de la peur,
À VOUS qui êtes prêt à plonger dans votre être.
Mon espoir est que vous retrouviez vos aptitudes innées,
que vous offriez votre aide à autrui
et que vous saisissiez la main de Dame Nature elle-même.

Ce qui se cache derrière nous et ce qui nous attend ne sont que des questions infimes comparées à ce qui se trouve en nous. Et lorsque nous apportons au monde ce qui se trouve en nous, des miracles se produisent.

HENRY STANLEY HASKINS

SOMMAIRE

PRÉFACE Une rencontre improbable

INTRODUCTION Tout est possible

1 Le missionnaire

2 La naissance de l'Homme de glace

3 Une douche froide par jour éloigne le médecin

Le protocole Wim Hof : l'exposition au froid pour les débutants

La méthode Wim Hof pour réchauffer son corps

La méthode Wim Hof – expérience n° 1
Se réchauffer les mains et les pieds

4 Respire !

Le protocole WHM : exercice respiratoire de base

Soulager les maux de tête liés à l'altitude

Exercice respiratoire lors d'une marche en altitude

Exercice respiratoire pour s'adapter à une altitude supérieure à 4 000 mètres

La méthode Wim Hof – expérience n° 2
Prolonger sa phase de rétention du souffle

Comment guérir une « gueule de bois » en vingt minutes

5 Le pouvoir du mental

Le protocole WHM : exercice mental de base

La méditation WHM

La méthode Wim Hof en un clin d’œil :les trois piliers d’une pratique quotidienne

6 Olaya

7 Préserver sa santé grâce à la WHM

8 Augmenter ses performances

Le protocole Wim Hof : respirer pour augmenter son endurance

La méthode Wim Hof – expérience n° 3
La WHM améliore-t-elle la performance athlétique ?

La méthode Wim Hof – expérience n° 4
Combien de temps pouvez-vous tenir la posture du cavalier ?

9 La vérité est de notre côté

La respiration et la douleur chronique

10 Une journée dans la vie de l’Homme de glace

« Planer » grâce à ses propres ressources

Le protocole Wim Hof : les bains glacés et les immersions

11 Se libérer de son fardeau ancestral

Respirer pour réguler l’humeur

12 Au-delà des cinq sens

L’intéroception et le souffle

L’intéroception et la fréquence cardiaque

13 Dans la lumière intérieure

La méthode Wim Hof – expérience n° 5
La maîtrise du stress

S’unir à la lumière : l’exercice stroboscopique

ÉPILOGUE Comment changer le monde

Remerciements

Foire aux questions

Notes

Glossaire

Lectures complémentaires

Sites Internet

Crédits photographiques

À propos de l’auteur

PRÉFACE

Une rencontre improbable
ELISSA EPEL, PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE

Le lieu était improbable pour un chercheur de l'école de médecine quelque peu conservateur : une conférence sur le bien-être à visée commerciale se déroulant à Palm Beach, en Floride. Alors que je m'interrogeais sur le bien-fondé de ma venue, je me suis souvenue combien il importe de rester ouvert aux nouveautés – parce que nous ignorons ce que le monde nous réserve, qui nous allons rencontrer, et ce que nous pourrons apprendre. À cet instant, la raison même de ma présence, Wim Hof en personne, pénétra dans la salle et se dirigea vers le podium d'un pas décidé, vêtu d'un simple tee-shirt qui contrastait avec les costumes stricts de la plupart des participants, les joues mangées par une barbe hirsute laissant entendre qu'il avait « mieux à faire que passer du temps à l'entretenir ». Il nous raconta une partie de son histoire et évoqua les techniques respiratoires de sa méthode. Je fus alors, je l'avoue, ébranlée.

Sa description de son expérience correspondait précisément à mes attentes – l'espoir de trouver les moyens d'augmenter le stress *hormétique* du corps. Théoriquement, une forte exposition au stress peut avoir des effets nocifs, mais un stress à faibles doses est susceptible de créer des modifications propres à améliorer la santé et à fortifier l'organisme – ce stress a pour nom « stress hormétique ». Les chercheurs des centres d'étude sur cette réaction physique et physiologique, dont je fais partie, explorent

son côté sombre et tentent de comprendre comment le stress chronique et la dépression nous épuisent, raccourcissent nos télomères et contribuent à la maladie. Mais nous savons aussi que le stress peut être bénéfique. Un stress aigu, à court terme, peut conduire à de profondes modifications cellulaires. Ainsi, réchauffer à peine un lombric peut augmenter sa durée de vie, alors qu'un excès de chaleur peut le mener à la mort. Les études sur le stress hormétique chez l'homme sont rares et laissent de nombreuses questions sans réponse. Existe-t-il des moyens naturels de libérer sans danger ses effets positifs au niveau cellulaire ? Détenons-nous les clés de notre bien-être ? Où commencer notre quête de réponses ? En écoutant Wim Hof, il m'apparut qu'il offrait une merveilleuse carte à explorer.

Après la conférence, un couple s'approcha de moi, Victor et Lynne Brick. Victor avait perdu son frère à la suite d'une maladie mentale et cherchait des moyens de soutenir la recherche sur les méthodes naturelles afin de prévenir ou guérir la dépression et d'autres problèmes de santé mentale graves. (Malgré une multitude de publicités vantant des médicaments antidépresseurs, plusieurs méta-analyses suggèrent que les solutions de Big Pharma ne présentent aucun avantage au-delà de l'effet placebo.) De cette rencontre naquit une étude.

À mon retour à l'université de Californie, à San Francisco, j'évoquai Wim Hof et sa méthode avec mes collègues, sans pour autant leur asséner frontalement : « Et si nous étudions l'Homme de glace ? » Ce surnom est la première chose que l'on apprend sur ce personnage hors du commun. Les nombreux documentaires qui s'intéressent à sa méthode montrent des gens qui la pratiquent en petits cercles autour de lui. L'adrénaline et la cohésion de ces groupes exposés au froid en tenue légère – y compris lors d'hivers polonais rigoureux – qui parviennent à se réchauffer grâce à la seule force de leur esprit et à ces techniques respiratoires sont perceptibles, stimulées par des exercices de régulation corporelle capables de repousser leurs limites. On y voit des personnes pratiquer la rétention du souffle et parvenir

à faire bien plus de pompes qu'elles ne l'imaginaient, des jeunes gens affluer vers Wim Hof, surtout des hommes (distillant parfois un fort parfum de machisme !). On y entend des récits de guérisons miraculeuses. Tous constituent des signaux pour les chercheurs des facultés de médecine. Mais le potentiel issu de nouveaux effets de stress hormétique a pris le pas sur l'inquiétude provoquée par des allégations extraordinaires et la réaction sceptique face à sa popularité croissante. Comme moi, mes collègues décelèrent ce potentiel. Et, à notre plus grande joie, Wim Hof accepta de participer à un essai réalisé sous contrôle rigoureux.

Avec sa renommée issue de vingt-six records du monde, de documentaires et de livres populaires, Wim connaît les limites de l'anecdote et de l'histoire nécessaires à la validation de sa méthode dans le monde médical. Il sait que le chemin de la recherche – lent et laborieux, doté de l'objectivité et du scepticisme nécessaires – est le seul moyen d'appréhender et d'appliquer sa méthode aux soins de santé, car il permet de dévoiler ses mécanismes, d'informer sur sa sécurité et son efficacité, et de déterminer dans des essais cliniques contrôlés son impact sur les personnes atteintes de différentes affections. Jusqu'à présent, sa méthode a uniquement été testée lors d'études pilotes sans envergure au cours desquelles fut démontrée une amélioration de la réponse du système immunitaire à l'endotoxine[1] et dans l'arthrite inflammatoire de la colonne vertébrale, suggérant sa capacité à réduire les inflammations chroniques et les symptômes[2]. Elle fut expérimentée chez des personnes atteintes de lésions de la moelle épinière qui peinent à activer leurs systèmes autonome et cardiovasculaire lors de la pratique d'exercices, et chez des personnes âgées, certains membres des groupes de la Méthode Wim Hof (WHM) ayant plus de 90 ans. Wim sait que seules des recherches rigoureuses mèneront à des découvertes qui permettront à plus de personnes de contrôler leur santé et leur bien-être.

J'ai suivi de près les nouvelles recherches évaluées par des pairs sur sa méthode et conclu que nous avions besoin de l'étudier plus profondément,

car elle possède un potentiel unique pour restaurer la santé et ralentir le processus de vieillissement. Dans notre étude réalisée au département de psychiatrie de l'université de Californie, nous avons passé la dernière année à enseigner cette méthode à des personnes soumises à des taux de stress élevés et à analyser son influence sur leur réactivité émotionnelle au gré de leur quotidien, mais aussi leur réactivité autonome au stress et leurs indicateurs cellulaires du vieillissement. Son nom ne fut jamais mentionné, ni sa méthode, afin de ne pas induire un phénomène sectaire – une forte adhésion aux propos d'un « gourou » – qui ne pouvait pas être associé aux autres états étudiés (exercice, méditation). L'essai devrait s'achever cette année.

Un nouveau domaine se dessine. Nous avons déjà connaissance de certains éléments spécifiques, comme la modification temporaire du pH sanguin grâce aux exercices respiratoires. Cette méthode a inspiré de nombreuses théories sur son fonctionnement. Mais les mécanismes actuels peuvent évoluer au fil des recherches, et je suis impatiente d'en apprendre davantage, pour le bien de tous et l'évolution nécessaire des soins de santé vers l'autothérapie.

Comme vont le révéler ces pages, cette histoire hors du commun est celle de Wim. Ce n'est pas la recherche de la renommée qui l'a conduit à accomplir des prouesses comme nager en apnée à plus de 30 mètres sous la glace d'un lac gelé ou emmener un groupe au sommet du Kilimandjaro en vingt-huit heures. Mais ses exploits sont parlants. Ils démontrent que sa méthode peut nous permettre de dépasser nos supposées limites, et que nous possédons tous en nous le pouvoir de libérer l'immense potentiel de notre corps et de notre esprit. La véritable histoire est celle de la passion d'un homme, de son amour pour la nature, mais aussi pour tous les êtres vivants, sa famille, l'humanité, et de sa volonté de partager son savoir afin – nous le souhaitons tous – de guérir la maladie (adolescent, il se sentait profondément connecté à la nature, à tel point qu'il cessa de consommer de

la viande à 13 ans, de son propre chef, dans une culture d'omnivores). C'est aussi une histoire de souffrance et d'efforts – les expériences humanisantes et la curiosité insatiable qui poussèrent Wim à explorer les limites de son esprit et de son corps.

Il nous montre ce que nous pouvons tous accomplir. Sa méthode requiert une composante exclusivement humaine : le pouvoir de la confiance en soi, d'une intention puissante associée à une attention ciblée. La relaxation dans une situation d'inconfort physique et de douleur – provoquée par la glace, l'eau froide ou l'apnée – est remarquable. Appréciant la méditation, je la trouve fascinante pour étudier l'esprit. Elle diffère de la seule méditation, ses effets sont précis et puissants, exigent toute notre attention et notre *intéroception*. Former ainsi l'esprit et le corps semble recéler un immense potentiel pour développer la résilience au stress.

Cette méthode révèle clairement que nos croyances déterminent nos capacités. Comme le souligne Wim : « Que vous pensiez pouvoir ou non, vous avez raison. » Le groupe de recherche de l'université Radboud aux Pays-Bas, dirigé par les Drs Kox et Pickkers, publia une étude révélant que des attentes optimistes sont associées à certaines des réponses physiologiques à la méthode[3] – méthode nécessitant l'engagement du corps et de l'esprit, et *a minima* une certaine conviction.

Je suis ravie d'avoir assisté à cette conférence à Palm Beach et honorée de vous présenter Wim Hof et ce qui pourrait devenir l'une des plus grandes révolutions en matière de santé et de soins personnels : notre capacité à appliquer et contrôler nos propres niveaux de stress hormétique. La prochaine génération de réponses repose dans la science. Rappelons-nous que celle-ci est un lent processus de renforcement progressif des connaissances qu'aucune étude n'est encore venue étayer. Il importe d'examiner très attentivement cette méthode et celles qui en découlent, avec à la fois une auto-expérimentation et une enquête scientifique rigoureuses. Je vous suggère donc de suspendre tout jugement sceptique et de laisser

libre cours à votre curiosité et à votre ouverture d’esprit. Autorisez-vous à expérimenter « corporellement » la Méthode Wim Hof et à faire vos propres découvertes. Savourez votre plaisir !

INTRODUCTION : TOUT EST POSSIBLE

Aimeriez-vous éprouver un regain d'énergie, dynamiser votre système immunitaire et vivre moins stressé ? Souhaiteriez-vous mieux dormir, améliorer vos capacités cognitives et vos performances athlétiques, stimuler votre humeur, perdre du poids et soulager votre anxiété ? Si je vous disais que vous pouvez y parvenir – et obtenir plus encore – en libérant le pouvoir de votre mental ? Et cela, en seulement quelques jours ?

Au fur et à mesure de son évolution, l'humanité a développé une technologie qui a permis à l'homme de vivre de plus en plus confortablement, mais qui, ce faisant, lui a fait perdre sa capacité innée, non seulement à survivre, mais aussi à évoluer dans des environnements extrêmes. En l'absence de stress environnemental, ce que nous avons construit pour nous faciliter la vie nous a, en réalité, affaiblis. Que se passerait-il si nous réveillions les processus physiologiques dormants qui ont insufflé tant de force à nos ancêtres ?

Notre méthode, que j'ai perfectionnée au fil de près de quarante années, repose sur trois piliers simples et naturels : l'exposition au froid, les techniques de respiration et le pouvoir du mental. Je l'ai utilisée pour accomplir des exploits que beaucoup estimaient impossibles, établissant plus de deux douzaines de records du monde Guinness et confondant les professionnels de santé. Je pense, entre autres, au semi-marathon que j'ai couru pieds nus et en short au-delà du cercle polaire arctique, au marathon complet que j'ai réalisé sans eau dans le désert du Namibie, en Afrique, à une nage en apnée à plus de 30 mètres de profondeur sous une épaisse couche de glace, et aux heures passées dans une eau glacée sans chute de

ma température corporelle. J'ai également gravi certains des plus hauts sommets du monde uniquement vêtu d'un short.

Réaliser ces exploits m'a valu le surnom d'« Homme de glace », mais je ne suis ni un super-héros, ni un monstre génétique. Je ne suis pas non plus un gourou, et je n'ai pas inventé ces techniques. L'exposition au froid et la respiration consciente se pratiquent depuis des millénaires. Je ne mentionne pas ces prouesses pour me vanter, mais pour rappeler que l'homme possède beaucoup plus d'aptitudes qu'il ne l'imagine. Je veux que vous admiriez votre corps, votre esprit et votre humanité et je vous invite à assister à l'épanouissement de votre être, à dépasser votre conditionnement. Cette méthode est accessible à tous. Ce que je peux accomplir, vous pouvez l'accomplir aussi. Je le sais, car j'ai passé les quinze dernières années de ma vie à transformer des sceptiques en croyants. J'ai enseigné partout à travers le monde et assisté à des résultats spectaculaires. Les personnes qui ont adopté ma méthode sont parvenues à inverser leur diabète ; à soulager les symptômes débilitants de la maladie de Parkinson, de la polyarthrite rhumatoïde et de la sclérose en plaques ; et une foule d'autres maladies auto-immunes, du lupus à la maladie de Lyme[1].

Le secret d'une vie heureuse et en pleine santé est à votre portée. Vous pouvez pratiquer la Méthode Wim Hof en toute sécurité, à votre rythme, et dans le confort de votre foyer. Aucune pilule, injection, vitamine, complément alimentaire, équipement ou régime n'est nécessaire – vous avez uniquement besoin de vous-même et du désir de libérer votre potentiel caché. Ce livre est votre guide.

Vous êtes prêt ? Au fil des pages, je vais partager avec vous l'histoire de mon voyage, depuis ma naissance dans une petite ville des Pays-Bas jusqu'à la scène internationale que j'occupe aujourd'hui. J'expliquerai les tenants et les aboutissants de ma méthode, sa philosophie et le soutien scientifique dont elle bénéficie. Je vous présenterai des personnes qui l'ont utilisée et qui, grâce à elle, ont transformé radicalement leur existence.

J’espère ainsi vous inspirer à reprendre le contrôle de votre corps et de votre vie en libérant l’immense pouvoir de votre esprit. Vous possédez en vous le potentiel nécessaire, et il n’y a pas une seconde à perdre. C’est parti !

1 LE MISSIONNAIRE

Le souffle est une porte. Sans souffle, qu'existe-t-il ? Il est à l'origine de toute vie, y compris la vôtre et la mienne.

J'ai un frère jumeau. Lors de notre naissance en 1959 aux Pays-Bas, il n'existait aucun appareil permettant de déceler par échographie la présence de deux bébés dans l'utérus. J'étais donc toujours dans le ventre de ma mère quand celle-ci fut conduite en salle de réveil après avoir mis au monde mon frère, André. Elle éprouvait une étrange sensation qu'elle ne parvenait pas à déterminer. Bien sûr, dans le tourbillon de l'accouchement, les femmes ressentent souvent une multitude d'impressions déstabilisantes.

Mais ma mère avait déjà donné naissance à trois enfants, et elle savait qu'elle ne se trompait pas. Elle n'avait jamais rien connu de tel après ses autres accouchements. « Il y a autre chose, Docteur », dit-elle au médecin, qui lui rétorqua avec mépris : « C'est normal. Ce sont les dernières contractions. » Puis il laissa ma mère seule. Mais son sentiment ne fit que s'accroître et elle comprit soudain qu'il y avait un autre bébé. Elle appela les infirmières qui, après plusieurs allées et venues pour la rassurer en lui répétant que le médecin avait raison – qu'il s'agissait de contractions et qu'elle ne devait pas s'inquiéter, que tout allait bientôt rentrer dans l'ordre – découvrirent qu'un autre enfant était, en effet, sur le point de naître… et que ce bébé était voué à une mort certaine si elles n'intervenaient pas immédiatement.

Elles firent rouler son lit vers la salle d'opération, persuadées que j'étais si profondément enfoui dans son ventre que je ne pourrais pas naître

naturellement. Dans un état de conscience altéré, ma mère eut alors la terrible vision de ma mort et s'écria, juste avant d'en franchir le seuil : « Mon Dieu, faites que cet enfant vive ! S'il vit, il sera missionnaire ! » Elle craignait qu'ils lui fassent une césarienne et qu'elle perde le bébé. À cet instant, le pouvoir de la peur réveilla la force de sa croyance inébranlable. Catholique fervente, ma mère était une femme forte, intelligente et pieuse. Avant de fonder notre famille, à 28 ans, elle travaillait et était indépendante, mais, à cette époque, les femmes devenues mères cessaient de travailler. Elles restaient à la maison, et l'homme gagnait l'argent du foyer. Elle avait déjà trois enfants quand nous sommes nés, et en eut quatre autres par la suite – chacun étant, selon elle, un don de Dieu. Elle eut des enfants comme son devoir de catholique l'exigeait, et nous éleva avec le même pragmatisme et la même opiniâtreté. Elle avait reçu peu d'instruction. Son père et sa mère étaient fermiers, et elle et ses frères et sœurs avaient dû lutter contre l'absence d'une mère schizophrène qui avait fini par être internée. Leur père élevait ses enfants, seul, ce qui était rare à l'époque.

Profondément croyante, ma mère m'appela en ce monde par la grâce de sa foi. C'est ainsi que je naquis dans le froid d'un couloir, d'une force inconnue qui émanait d'elle, ou d'ailleurs. Il est possible que de nombreux enfants soient nés et naîtront, eux aussi, dans des conditions extrêmes – peut-être même pires. Qu'est-ce que le karma ? Qu'est-ce que le destin ? Je l'ignore. Mais j'avais été appelé si intensément par ma mère que son invocation s'imprima tel un tatouage sur mon âme, sans que je possède la moindre référence sur l'événement. À cet instant, je n'étais qu'un minuscule fragment de rien. J'étais violet, je suffoquais et j'avais froid. J'étais impuissant. Puis je commençai à respirer.

C'est ainsi que débuta ma vie. Je survécus à peine. Bien sûr, je n'en garde aucun souvenir, mais ma mère évoqua souvent ma naissance. Est-ce ce démarrage inhabituel qui attisa en moi le désir de quelque chose de plus profond, mystique – inattendu ? Je me souviens avoir été sidéré, à l'âge de

4 ans, par une révélation. Je vis la lumière. Simplement, la lumière ! Et cet instant me bouleversa. Elle m'enveloppait et je m'interrogeais : *Qu'est-ce que c'est ?* Je l'ignorais alors, et je l'ignore encore. Mais le souvenir est indélébile.

Pendant seize ans, André et moi avons partagé la même chambre, le même lit, mais aussi l'amour de l'insolite. Nous économisions notre argent et le dépensions dans des plantes exotiques. Pourtant, malgré nos similitudes, je me suis toujours senti différent. J'étais fasciné par les images des temples tibétains accrochées sur nos murs. À l'âge de 12 ans, j'étais déjà féru de yoga, d'hindouisme, de bouddhisme – ce que l'on pourrait appeler des « disciplines ésotériques » – et de psychologie, mais je n'étais pas le meilleur élève de la famille. Aimante et attentionnée, ma mère était très stricte et désirait que ses enfants développent leurs facultés intellectuelles. Nous n'avions pas d'argent, car mon père avait des problèmes de santé qui l'empêchaient de travailler régulièrement. À cette époque, l'intelligence était considérée comme une richesse. Mes frères aînés brillaient à l'école, mais je n'avais aucune chance de les égaler. Avec André, nous étions inséparables. Parfois, nous ne faisions qu'un. Ce qui ne m'empêchait pas de me considérer comme un être étrange et différent.

À 7 ans, je construisis, un jour, avec des amis, un igloo dans un pré enneigé – ou tout au moins ce que l'on imagine être à un igloo à cet âge. Lorsque mes amis rentrèrent chez eux, je restai seul et m'assis dans la neige. Je fus alors envahi d'un sentiment divin. Il était tard, et mes parents et mes frères commencèrent à s'inquiéter. Je jouais souvent dehors dans la forêt, près de notre maison à Sittard, pour fabriquer des cabanes, mais, ce jour-là, je découvris la sensation procurée par le froid. Lorsqu'ils me retrouvèrent, je m'étais endormi dans la neige[1]. J'appris plus tard que j'avais frôlé la « mort blanche ». Si vous vous endormez dans le froid, votre corps entre en hypothermie, vous tombez dans le coma et ne vous réveillez plus. Je parle d'un état irréversible si aucune source de chaleur externe ne

vient vous réchauffer[2]. Mes parents et mes frères m'arrachèrent à mon cocon de neige et me ramenèrent à la maison. La situation était grave, mais je récupérai.

À l'âge de 11 ans, le même épisode se reproduisit. En rentrant de l'école, je m'arrêtai sous le porche d'une maison voisine et m'endormis. Il faisait un froid polaire. J'ignore ce qu'il se passa précisément, mais une ambulance arriva après que quelqu'un eut appelé les secours. Je me réveillai à l'hôpital où je restai en observation une semaine. Cette fois encore, je guéris. Je savais que j'aurais pu mourir lors de ces deux épisodes si quelqu'un ne m'avait pas réveillé et transporté dans un lieu chaud. Le plus étrange à propos de l'hypothermie est que vous n'éprouvez aucune envie de vous réveiller, mais simplement le désir impérieux de vous endormir. Pour quelle raison ? Je l'ignore. Ce furent mes premières rencontres avec le froid. Et, malgré le danger encouru, je garde le souvenir de sensations merveilleuses. Vous vous endormez, tout simplement. Vous n'éprouvez aucune crainte. Juste une sensation exquise.

Une autre fois, je devais avoir 6 ans, mes amis et moi jouions à l'orée de la forêt, quand l'un d'eux me jeta une bouteille remplie de l'eau sale d'un ruisseau proche, qui était en fait l'eau d'un égout remplie de bactéries, et je tombai malade. Celui qui m'avait aspergé ne nourrissait aucune intention malveillante. Je pense qu'il était simplement espiègle, même s'il m'imposait sa volonté en proclamant : « J'ai 8 ans, je suis plus grand que toi, et regarde ce que je peux faire. » Je me souviens encore de mon sentiment d'impuissance. Mais, parce qu'il était plus fort et plus grand que moi, je n'eus d'autre choix que de subir son mauvais traitement, puis de rentrer chez moi. Ce que je fis… avant de passer les deux nuits suivantes à régurgiter un liquide verdâtre ! Mes parents finirent par m'emmener à l'hôpital où il s'avéra que j'avais contracté la leptospirose, une affection rare et très infectieuse[3]. Le problème était si grave que je restai hospitalisé trois semaines, puis, une fois encore, me rétablis. Ces moments marquent

mes premiers rendez-vous avec le froid et l'infection bactérienne, qui joueront tous deux un rôle majeur dans ma vie. Sans doute furent-ils les signes annonciateurs de ce qui allait survenir ultérieurement.

Depuis mon plus jeune âge, la narration m'attire. Chaque fois que j'entendais des gens raconter des histoires – de *vraies* histoires, surprenantes ou profondes –, j'étais intrigué et buvais leurs paroles. Ils m'aspiraient littéralement dans leur récit. Sinon, j'étais un enfant joueur. J'adorais passer du temps dans la forêt où nous construisions des cabanes dans les arbres, passant de l'un à l'autre avec des « lianes » fabriquées à l'aide de cordes et de vieux pneus de vélo que nous attachions et suspendions aux branches en poussant le cri de Tarzan. Nous adorions ces jeux. Nous *étions* Tarzan.

Mon frère jumeau et moi nous aventurions, chaque fois que nous le pouvions, dans la nature et la forêt, passant des journées entières dans nos cabanes, grimpant aux arbres, creusant la terre afin d'y faire cuire des pommes de terre. À ce jour, je crois n'avoir jamais rien mangé d'aussi délicieux. Saupoudrées de sel, elles étaient non seulement savoureuses, mais incarnaient notre liberté. Aucun restaurant ne pourra jamais les égaler, car nous les goûtions en osmose avec la nature. Vivre à l'extérieur intensifiait nos sens. De nos jours, de nombreux enfants sont privés de ces bienfaits. Ils sont tellement « dépendants » de leurs ordinateurs et de la réalité virtuelle qu'ils perdent de vue la nature qui stimule, développe et aiguise les sens. Une déconnexion qui, j'en suis convaincu, contribue à la dépression et à de nombreux problèmes foncièrement regrettables.

Si, à l'âge de 12 ans, j'explorai la psychologie, l'hindouisme, le bouddhisme et le yoga, je fus aussi – contraint par ma mère qui nous obligeait à aller à l'église avec elle tous les dimanches, et à l'instar de nombreux jeunes garçons de mon âge – enfant de chœur. Par respect pour ma mère, j'essayais de ressentir un lien avec l'église, mais n'éprouvais rien

et trouvais l'expérience terriblement ennuyeuse. En raison même de cet ennui, j'ai toujours nourri un sentiment défavorable envers les services religieux, mais ma mère insistait, arguant qu'il en allait de notre obligation morale de nous y rendre. Et il était impossible d'échapper à ma mère. Elle exerçait sur nous une forte emprise, et mes frères et sœurs et moi étions contraints de supporter d'innombrables dimanches à l'église où, selon ma vision juvénile, il ne se passait rien. J'étais un garçon du samedi. Le samedi, je pouvais courir dans les bois, me salir, jouer à Tarzan en poussant son célèbre cri à pleins poumons, fabriquer quelque chose à partir de rien, inventer mille jeux. Je savourais la liberté. Une forêt est un pays merveilleux pour un enfant à l'imagination créative, sans aucune commune mesure avec le morne univers de l'église.

À 13 ans, je décidai de devenir végétarien ; ce qui, dans la culture de l'époque où tout le monde consommait de la viande et considérait ce choix comme normal, était une position radicale pour un jeune – ou n'importe qui d'autre. Mais j'avais fait la connaissance d'un homme plus âgé qui contestait cette pratique. Alors que Noël approchait, il me dit un jour : « Si Dieu a une conscience et que ce jour est celui de la paix dans le monde, comment peut-il aussi être celui du plus grand massacre ? » J'ai alors commencé à penser à tous ces animaux et à la façon dont ils sont traités par l'industrie de la viande. Des animaux vivants étaient livrés par camions entiers dans les abattoirs et exécutés. Ce sujet n'avait aucun lien avec la nature, ni même avec la chasse. Il s'agissait simplement de carnage et de cruauté. À quelles fins ?

Plus j'y réfléchissais, plus j'étais déterminé à diminuer ma consommation de viande, et je pris la décision de mener ce choix à bien. Quelques mois plus tard, j'étais devenu végétarien et stigmatisé comme « différent » – même si ma famille accepta sans sourciller cette nouvelle lubie. Soudain, je devins réellement le vilain petit canard. J'avais l'impression que tout le monde me regardait et me pointait du doigt en clamant : « Tu es différent,

tu es différent. » Je l'étais, et je n'ai jamais cessé de cultiver mon indépendance, de créer mon propre univers. En devenant végétarien et en explorant les disciplines ésotériques, en portant les cheveux longs comme un hippie, j'amorçais ma rupture avec la culture dite « normale ». Comme beaucoup de gens, j'avais souffert de mes efforts pour étouffer ma nature véritable. Mais, une fois que je parvins à accepter ma différence et à faire la paix avec cette réalité, je commençai à accentuer mes divergences, notamment en écoutant ma conscience et ma perception du monde. J'étais un garçon sensible et j'apprenais à développer ma propre voie.

Je n'ai jamais été un bon élève. En Histoire, en langues, en mathématiques et en sciences, mes notes étaient moyennes. Je n'étais pas mauvais, mais je n'étais pas un génie non plus, et j'étais surtout convaincu que je ne pourrais jamais accéder à l'enseignement supérieur, comme mes frères. Pour les familles nombreuses, à cette époque, réussir à l'école était une question de survie. Certaines personnes me firent comprendre que ceux qui fréquentaient les meilleures écoles accédaient aux meilleures universités, puis à des carrières prometteuses et obtenaient, dès lors, l'attention suscitée par ce type de succès. Je m'inscrivis donc à des cours du soir où je parvins à faire mes preuves malgré mes limites scolaires. En parlant et en participant activement aux discussions, je terminai mon stage en six semaines et fus admis dans l'enseignement supérieur. Mais, très vite, je compris que ce type d'études n'était pas adapté à ma personnalité, et je les abandonnai après seulement trois trimestres.

Si j'ai « décroché », je n'en éprouve aucune honte, car j'enseigne aujourd'hui à des professeurs et des médecins du monde entier. Mon travail consiste à innover et réécrire la littérature scientifique, tout au moins partiellement, *puisque* j'ai quitté les filières scolaires traditionnelles. Ignorant ce qui se passe dans les cercles académiques, je me contente de suivre le cycle naturel de la vie et de tenter de survivre dans la société, grâce à la seule force de mon intuition et de mon instinct. La société est

obsédée par les résultats offrant l’accès à des situations « identifiables », que ce soit avocat, banquier, ou autre. Mais ce n’était pas ma voie. Mon instinct et mon intuition me conduisirent dans une tout autre direction, et sans doute ma mère est-elle à l’origine de ce parcours. Elle m’avait non seulement appelé en ce monde, mais avait ancré cet appel au plus profond de mon ADN, de mon âme et de mon esprit. Dès ma naissance, je fus tenu d’accomplir une mission différente. Cela ne fait pas de moi un être spécial ou unique, mais, en revanche, je suis convaincu que la vie est spéciale et que nous devons la traiter comme telle.

2 LA NAISSANCE DE L'HOMME DE GLACE

Nichée dans la partie la plus étroite et méridionale des Pays-Bas, ma ville natale, Sittard, se situe à un peu moins d'un kilomètre de l'Allemagne et douze kilomètres de la Belgique. Je fus donc influencé dans ma jeunesse par leurs populations francophones et germanophones, les cultures allemande et belge et, bien sûr, la langue et la culture néerlandaises. De 12 à 17 ans, j'ai livré les journaux *Algemeen Dagblad* et *De Telegraaf* aux petites heures du matin, qui différaient des autres heures de la journée. Je vivais ces moments seul et en phase avec mon vélo et la nature.

J'ai toujours été simple, et je le resterai. J'adore mon vieux vélo, bien plus que tous ces cycles rutilants pourvus de mille gadgets. Je suis allé trois fois en Espagne et suis presque arrivé en Afrique avec une bicyclette antédiluvienne. J'ignore pourquoi, mais ces antiquités touchent en moi une corde sensible.

La zone où je livrais les journaux était vallonnée, ce qui rendait complexe le transport de lourdes charges. Je gravissais les collines avec un panier parfois si lourd (notamment lorsque je transportais l'édition du samedi) que je devais m'arrêter régulièrement. Ces exercices me rendirent plus robuste et, progressivement, je parvins à vaincre les collines. Lors d'un concours d'un festival qui eut lieu à Sittard, je parcourus un kilomètre en 1'02" sur un vélo stationnaire. Je ne réalisai mon exploit que lorsqu'un cycliste professionnel termina en 1'04", et un cycliste chevronné en 1'06". Je remportai le concours. Tous ces matins passés à livrer des journaux dans les

collines, par tous les temps, m’avaient rendu plus fort, et pas seulement physiquement. Ils m’avaient appris la discipline.

La place du marché historique de ma ville natale, Sittard, aux Pays-Bas

Tous les jours, pendant cinq ans, je me suis réveillé à 3 h 30. Je sautais de mon lit, faisais cinquante pompes, mon père nous servait, à mes frères et moi, une grande tasse de café, et, à 4 heures, nous étions dehors pour commencer la distribution des journaux. Je suivais une routine rigoureuse. Lorsque je parcourais les collines de Sittard, toutes sortes d’oiseaux m’accompagnaient, et des lapins bondissaient sur ma route. Je vivais, dans cet univers, des heures contemplatives, littéralement magiques. J’éprouvais des sensations qui, parce que j’étais seul – avec ma bicyclette, les journaux et les collines – excluaient les paroles.

Cette expérience vécue chaque jour pendant cinq ans forgea le fondement de ma morale et de ma discipline. S’il veut développer ses forces, je

recommande à tout enfant de livrer des journaux dans une région vallonnée afin de découvrir sa véritable nature – parce qu'il n'a personne d'autre à qui parler –, contempler le monde en paix, loin du tumulte et de la foule, et se retrouver face à lui-même, en lui-même, quelles que soient les conditions météorologiques. Cet exercice est le gage d'une force inébranlable.

Enflammé par ce nouveau pouvoir et la confiance qui en résulte, je partis à vélo en Espagne à l'âge de 17 ans avec mon frère jumeau, parcourant des milliers de kilomètres, nos vieilles sacoches utilisées pour transporter les journaux, remplies de quelques affaires essentielles. Ce fut une expérience inoubliable. Aux Pays-Bas, au mois d'octobre, l'automne s'installe, et le froid se mêle à la pluie, mais nous avons persévéré et franchi les Ardennes belges. Je me souviens de la neige et des températures glaciales, de nos arrêts pour avaler quelques poignées de flocons d'avoine – nous n'avions rien emporté d'autre – qui avaient alors, pour moi, une délicieuse saveur noisetée.

Si vous vous immergez dans la nature au point de faire travailler votre corps en profondeur et d'activer vos sens, que vous vous nourrissez uniquement lorsqu'il le réclame plutôt qu'à heures fixes, votre appétit se modifie, et de simples flocons d'avoine finissent par devenir un véritable festin. Aujourd'hui, nous avons, pour la plupart, perdu ce sens, et beaucoup d'entre nous ne peuvent intégrer les valeurs de ce lien avec la nature dans leur vie quotidienne. Mais, à cette époque, alors que nous parcourions à vélo les routes battues par un vent froid, nous l'avons ressenti intensément et, depuis, nous portons toujours ce sentiment dans notre cœur.

André et moi avons traversé les Ardennes, puis nous sommes dirigés vers la Côte d'Azur, dans le sud de la France, assistant tout au long de notre périple aux changements, non seulement de la météo qui s'améliorait chaque jour, mais aussi de la végétation, de l'architecture et du comportement social. À mesure que les températures se réchauffent, les gens se retrouvent à l'extérieur et communiquent davantage, leurs maisons

se parent de couleurs chaleureuses. Le mois d'octobre dans le sud de la France est merveilleux ; puis nous avons rejoint l'Espagne où commençait la récolte des melons, des oranges et des figues. Nous y avons passé des moments merveilleux à cueillir ces fruits gorgés de soleil et à observer ce qu'il se passait autour de nous, car se déplacer à vélo diffère d'un voyage en voiture. Dans une voiture, vous regardez par la fenêtre, un peu comme si vous regardiez la télévision ; à vélo, vous créez un lien direct avec votre environnement, qui prend alors une dimension nouvelle. Plus de quarante ans plus tard, je peux encore goûter ces fruits et sentir la douceur de l'air.

L'un de mes objectifs est de vous communiquer ces sentiments de lien profond avec la nature. Vous êtes Tarzan. Vous êtes Jane. Vous êtes un roi, vous êtes une reine. Votre couronne n'est pas uniquement un symbole placé sur la tête d'un homme appelé « roi », mais une aura rayonnante. Lorsque votre cerveau s'éveille, un champ électromagnétique irradie littéralement autour de vous. Cette couronne d'énergie naturelle fait de vous un monarque. Alors, comportez-vous comme tel, et prenez fièrement place au cœur de ce halo.

Je l'ignorais alors, mais telle était ma quête. Je cherchais en moi quelque chose que je ne pouvais exprimer, mais que je commençais progressivement à appréhender avec le temps et l'expérience. L'invocation de ma mère à ma naissance constitue la ligne rouge de mon histoire. Le pouvoir d'une mère est bienveillant parce qu'il émane de la nature. Il est essentiel de l'entendre. Parce qu'elle sait et parce qu'elle est présente. C'est ainsi que cela devrait toujours être. J'ai recueilli l'amour de ma mère, son invocation et, à 17 ans, j'ai entamé une quête consciente en moi-même, comprenant qu'il y avait beaucoup plus en ce monde et en ma propre personne que ce que j'avais déjà rencontré, que l'invisible était vaste et que je mourais d'envie de le découvrir.

Je parlais un peu français et pus échanger avec les personnes que nous rencontrions. Même si mon vocabulaire était limité, je parvenais toujours à communiquer, car j'offrais quelque chose qui dépassait le seul langage et émanait de mon cœur. Si aujourd'hui je comprends ce sentiment, à l'époque je le ressentais simplement. Rencontrer des gens plus exubérants et ouverts libéra mon esprit et me permit de me réconcilier avec ces facettes de ma personnalité que les autres jugeaient étranges ou différentes. Plus nous voyagions vers le sud et nous éloignions des Pays-Bas, de nos croyances et de nos expériences culturelles conditionnées, plus je me sentais proche de moi-même. Ce qui fut, pour moi, une véritable révélation. Je parvins à me débarrasser de mon sentiment de discrimination. C'est incroyable ce qui survient dans votre cœur lorsque vous rencontrez la lumière qui brille en vous. Et je suis convaincu que quiconque entre consciemment dans cette lumière a la même quête : l'objectif.

Près de la frontière entre la France et l'Espagne, dans les Pyrénées, André et moi rencontrâmes un homme nommé « Wolfgang ». Wolfgang était allemand et un peu plus âgé que nous. La moitié de l'année, il travaillait comme infirmier et, l'autre moitié, il enfourchait sa bicyclette et partait en Afrique. Il avait déjà accompli deux voyages, et je me souviens d'une anecdote survenue lors de sa traversée du désert soudanais – le Sahara : il poussait son vélo parce qu'il ne pouvait pas rouler dans le sable quand, brusquement, un lion surgi de nulle part se matérialisa devant lui ! Le lion le vit, mais vit sans doute aussi le reflet du soleil sur le guidon ou sur un rayon, et s'enfuit. Cet épisode, à la fois fascinant et terrifiant pour Wolfgang, ne l'empêcha pas de parcourir cette même route une seconde fois.

André et moi

Une autre chose me frappa chez Wolfgang : j’avais 17 ans, j’étais immature et je venais seulement de comprendre qui j’étais, alors qu’il possédait une expérience considérable pour une personne âgée de seulement quelques années de plus. Pourtant, il m’écouta, nous acceptant, mes idées et moi, avec le plus grand respect et sans une once de mépris. Il pressentait que je cherchais quelque chose au plus profond de mon être sans savoir encore de quoi il s’agissait, et que j’avais moi aussi des choses à lui apprendre. Lors de nos échanges, je pris conscience que je m’adressais à une personne expérimentée, qui avait rencontré un lion solitaire et survécu

pour raconter son histoire. Que pouvait craindre cet homme qui avait le courage de travailler six mois par an comme infirmier et de traverser seul l'Afrique à vélo les six autres mois ? La peur ne le concernait plus. Il avait acquis la connaissance. Je la quêtais encore. C'est à cet instant que je compris que je pouvais, moi aussi, l'acquérir et, plus important encore, croire en ma capacité à l'obtenir.

Ce fut une révélation. Prendre conscience de cette possibilité me libéra de ma propre peur et me dirigea vers le savoir. Il m'apparut que nous possédions tous, de façon innée, cette sagesse issue du cœur que nous sommes parfois trop conditionnés pour reconnaître ou croire. Trop souvent, nous l'assimilons à des rêves ou, pire, à la folie. Or ce que je vivais était bien réel. Je traversais, à bicyclette, le sud de la France, les Pyrénées et l'Espagne ; je rencontrais et discutais avec Wolfgang de philosophie et de mille autres sujets, et j'y prenais un plaisir infini. Parfois, André nous écoutait, mais, la plupart du temps, il roulait devant nous et nous laissait discuter. Mon frère est beaucoup plus pragmatique que moi, et Wolfgang et moi étions tellement absorbés par nos conversations qu'il préférait ne pas s'immiscer entre nous. Nos échanges étaient si intenses que je vécus des révélations en cascade et entrevis, pour la première fois, la véritable contemplation grâce à laquelle je pus me rendre là où je ne m'étais jamais rendu, prendre conscience de mon énergie innée et la diffuser dans ma conscience. Je compris que nous possédions tous cet espace sacré, et mon objectif devint alors d'y accéder. Car une fois que vous y parvenez, votre propre lumière, votre être, votre objectif personnel vous apparaissent. Tout est déjà en vous, si vous savez chercher.

Je me souviens m'être réveillé un jour dans un champ de melons et m'être senti différent sans comprendre ce qu'il m'arrivait. Je dus plonger à nouveau en moi pour découvrir cette énergie qui relie le cerveau aux parties les plus profondes de l'esprit et tisse un profond savoir ; ce matin-là, elle apparut dans ma conscience, affranchie de tout dualisme. L'esprit et la

nature ne font qu'un. Au début, il peut être désorientant de se réveiller et de se sentir différent. J'ignorais ce qu'il se passait. J'étais à la fois moi-même et un autre. Comme si je faisais face à un nouveau moi qui existait depuis toujours. Pendant les trois semaines suivantes, je demeurai dans cet état de transcendance totale. Puis nous rentrâmes aux Pays-Bas, retrouvant le tumulte de la société.

À 17 ans, je m'installai dans un squat. Aux Pays-Bas, la pratique était alors acceptée[1]. Les squatteurs existent parce que certains individus détiennent un trop grand nombre de biens, spéculent sur le marché immobilier et laissent ces lieux inoccupés. N'est-ce pas répréhensible alors que tant de gens ne possèdent aucun toit ? Mon raisonnement était simple. Il suffisait de s'y installer et de payer le gaz et l'électricité. J'étais squatter et contestataire. J'estimais que ce qui est bien est juste et que l'homme est dans l'obligation de corriger ce type d'anomalies. Je vécus, dans ces lieux, des heures de liberté totale. J'étais déjà un marginal, et cette expérience ne fit qu'accentuer ma rupture avec la société. Elle me permit d'entrer plus encore en moi-même, de penser librement.

Peut-être est-il plus périlleux de squatter aujourd'hui aux Pays-Bas et dans d'autres pays, comme les États-Unis, mais cette période fut, pour moi, idyllique. J'étais libre. Une centaine de personnes cohabitaient pacifiquement, dans une abondance créative. Loin de la pression imposée par la société et de la nécessité de gagner notre vie, nous pouvions simplement répondre à nos pulsions créatives. L'art était omniprésent. Entre musique, festivals, discussions enflammées, l'énergie était intense et gratuite. J'ai souvent joué de la musique au cours de ces années, souvent débattu, et je suis persuadé que mon sens de la libre-pensée s'est développé à cette époque.

Si tout le monde n'a pas une âme de squatteur, j'estime que chacun devrait connaître au cours de sa vie ces heures de liberté, ne serait-ce qu'en prenant un congé sabbatique. Mais se retirer de la société afin d'affranchir

son esprit nécessite d'apprendre tout d'abord le lâcher-prise. À quoi bon se détacher de toutes les règles, de la morale et de l'éthique d'un système répressif si vous n'êtes pas en mesure de vous exprimer librement ? Vous ne faites alors que subir une autre forme de stress. J'ai passé huit ans à m'exprimer dans ce squat où l'expression créative était valorisée comme elle devrait toujours l'être, et découvert parallèlement une discipline qui m'ouvrit les portes de la liberté. Un dimanche d'hiver, à Beatrixpark, je réfléchissais à cette vie lorsque je remarquai une fine couche de glace sur le lac.

Je ressentis alors une attirance inexplicable. Je regardai autour de moi. J'étais seul. Instinctivement, je me déshabillai et j'entrai nu dans l'eau glacée. Je me souviens que pas une seule seconde le froid ne me perturba. J'étais curieux, et ma curiosité surpassa la puissance du choc ressenti. Si je sais pourquoi aujourd'hui, à l'époque, je ne fis que savourer l'expérience[2]. L'eau froide eut un effet inattendu sur mon corps. Je me sentais merveilleusement bien. Surpris d'être là, je jouai avec la fine couche de glace qui m'entourait et la contemplai – sans comprendre –, en pensant : *Je suis dans l'eau glacée, et j'adore ça !* J'avais toujours entendu dire que plonger dans l'eau froide constituait une folie, que l'on pouvait en mourir et qu'il fallait se protéger de cet élément hostile ! Nous étions conditionnés à le croire, mais, en cet instant, j'oubliai cette recommandation. Je ne restai pas longtemps, peut-être une minute, une minute et demie, mais suffisamment pour ressentir un lien intense avec la nature, l'amener à ma conscience, au plus profond de mon être. Au-delà du langage ou de tout cadre intellectuel.

Aujourd'hui, je sais que la force de ma curiosité – plus puissante que la température glaciale de l'eau – est une démonstration de l'immense pouvoir du mental. Malheureusement, les hommes ont perdu cette connexion parce qu'ils affrontent rarement les éléments de la nature. Nos maisons douillettes nous préservent des stress environnementaux. En conséquence, l'esprit

devient incapable de transcender leur impact sur le corps ou d'accepter la réalité de l'esprit sur la matière. J'ai consacré la plus grande partie de ma vie à tenter de démontrer cette vérité. Pendant des décennies, j'ai affronté le mépris et l'incrédulité de détracteurs sans imagination. Mais l'origine de ma quête s'amorça ce jour-là. En sortant de l'eau, j'éprouvai un bien-être absolu, je ressentis la ruée des endorphines, et regagnai le squat dans un état de béatitude.

Quelques jours plus tard, je réitérai cet exploit avec les mêmes résultats. Lorsqu'on a connu un tel bien-être, le seul objectif est de recommencer. Ce que je fis, encore et encore. Intrigué, je remarquai que je retenais spontanément mon souffle chaque fois que je m'immergeais dans l'eau glacée. Puis, un jour, je me mis à respirer profondément et ressentis de puissants picotements semblables à des ondes électriques qui se propageaient dans mon corps tout entier. J'ignore quelle force me poussa à respirer ainsi, mais sans doute était-elle liée à mon instinct – une impulsion qui m'incitait à suivre mon guide intérieur. Pénétrer dans l'eau glacée induit une respiration plus profonde et consciente. Nous expirons le dioxyde de carbone, et nos muscles se contractent. Il s'agit ici de physiologie de base, d'énergie et du système nerveux autonome. La sensation était saisissante et, au fil du temps, une forme de routine s'installa. Organique et progressive, cette expérience physique du froid me conduisit à la découverte personnelle de ma propre conscience, du lien qui unit le corps et l'esprit. Je n'avais que 17 ans, et je me sentais vivant et enthousiaste.

Avec la pratique, j'accomplissais spontanément mes exercices respiratoires. En restant plus de cinq minutes en apnée, je parvenais à accéder à chaque parcelle de mon corps. À la même époque, j'expérimentais la nage en eau glacée. Pendant vingt-cinq années consécutives, chaque hiver, j'ai recommencé jour après jour, apprenant progressivement à contrôler mon corps. Je n'y parvins pas du jour au lendemain, mais je me souviens être resté assis dehors par une nuit glaciale,

vêtu d’un seul short et m’être senti infiniment bien parce que je savais avoir atteint un nouvel état.

L’« Homme de glace » était né.

3 UNE DOUCHE FROIDE PAR JOUR ÉLOIGNE LE MÉDECIN

La vie offre tellement plus qu'il n'y paraît à première vue…, si vous décidez de chercher. Nous sommes, pour la plupart, éduqués pour suivre un chemin familier et prévisible : nous allons à l'école, optons pour un choix de carrière et, si nous avons de la chance, nous bénéficions d'un congé sabbatique ou d'une augmentation. Cette expérience nous définit, mais elle n'est pas nous. Notre existence, notre être profond sont infiniment plus riches. En accédant à notre âme, nous découvrons que notre esprit et notre corps sont dotés de facultés ignorées. Nous sommes des êtres de lumière et, par droit de naissance, nous possédons un esprit et une âme. L'heure est venue de s'éveiller à leur véritable pouvoir. En nous connectant consciemment au cerveau reptilien, que l'on pensait autrefois inaccessible, nous atteignons une nouvelle frontière et prenons conscience du triomphe du cerveau sur le corps. Cette conscience permet de faire confiance à des jugements basés sur l'intuition et l'instinct. J'y suis parvenu en m'immergeant dans l'eau glacée, en reconditionnant mon mental et mon corps, afin de rejeter le sentiment originel d'un ennemi nommé « froid » qu'il convient de combattre en se mettant à l'abri dans une grotte et en faisant du feu. Or, nous n'avons rien à combattre, si ce n'est le conditionnement et la peur.

Mon ami américain Chris Ryan est l'auteur d'un livre intitulé *Civilized to Death: The Price of Progress* (« Civilisés à en mourir : le prix du progrès ») dans lequel il expose son sentiment sur l'évolution qui, en nous

transformant en êtres civilisés installés dans nos zones de confort, nous a assujettis. Selon lui, nous ne vivons plus dans la nature, mais en opposition avec elle. Et à quoi nous opposons-nous ? Au froid et à sa puissance hostile ? Le froid n'est pas notre ennemi. Il stimule notre système vasculaire dont l'ensemble mis bout à bout – les veines, les artères et les capillaires – atteindrait environ cent mille kilomètres, de quoi accomplir presque deux fois et demie le tour complet de la Terre[1], et c'est valable pour chacun d'entre nous[2] ! Les maladies cardiovasculaires sont aujourd'hui la première cause de mortalité dans notre société. Cela ne devrait pas en être ainsi[3]. Notre système vasculaire s'est développé au fil de millénaires, avec ses millions de muscles contractant et dilatant les veines et les canaux vasculaires en réaction au climat. Peu importe qu'il fasse très chaud, la température corporelle doit demeurer à 37 °C. Si elle baisse, ne serait-ce que de 2 ou 3 degrés, vous entrez en état d'hypothermie. Si elle plonge encore de 3 degrés ou plus, cet état devient irréversible, et le corps n'est plus en mesure de se réchauffer. Afin que nous restions dans les plages de température corporelle normales, le système vasculaire se dilate et se contracte pour nous protéger du froid et de la chaleur.

Seulement, qu'avons-nous fait ? Nous nous sommes vêtus et avons apprécié ces vêtements protecteurs. Or les vêtements engourdissent le système vasculaire qui diffuse le sang dans l'organisme. Soumis aux éléments de la nature, ce système s'active et stimule le tonus musculaire. Porter constamment des vêtements l'endort, et le cœur en devient la principale victime. Lorsque les muscles vasculaires ne fonctionnent pas de façon optimale, le cœur est obligé de pomper davantage pour diffuser le sang. Cet effort lui impose un stress excessif sur une base chronique et constitue l'une des raisons majeures, conjointement à un régime médiocre et un manque d'exercice, de la mortalité dans notre société.

Comment lutter contre ce tueur ? La réponse est simple. Prendre une douche froide chaque jour ! Le système médical est aujourd'hui plus régi

par les solutions pharmaceutiques que par la guérison, et peu de gens recommandent cette méthode. Elle existe pourtant bel et bien, est simple, gratuite et efficace. Si le système vasculaire doit être stimulé pour atteindre le tonus musculaire souhaité, il n'a pas besoin d'être entraîné, mais seulement « réveillé ». Lorsqu'il l'est – et par là même optimisé –, en seulement dix jours, une cascade de phénomènes extraordinaires commence à s'opérer dans l'organisme.

Quiconque est déjà entré dans une piscine non chauffée ou a participé à un *« Ice Bucket Challenge »* sait que l'impact de l'eau froide peut se révéler inconfortable, voire douloureux. Il est donc compréhensible d'hésiter à se soumettre volontairement à ce type de désagrément. Mais, tout comme le corps s'adapte à l'eau fraîche d'une piscine, il s'adapte à celle d'une douche froide grâce à des expositions répétées. Au départ, celle-ci induit une réaction naturelle (elle coupe le souffle) pouvant provoquer une hyperventilation. Cette réaction physiologique involontaire disparaît avec le temps, lorsque le corps commence à s'adapter à son nouvel environnement. Plus vous prenez de douches froides, plus vous vous habituez à ce choc initial et ressentez l'envie d'éprouver à nouveau cette sensation.

Je me suis aventuré intuitivement dans l'eau glacée à 17 ans, et je comprends aujourd'hui que cette intuition découle du traumatisme de ma naissance. Il s'agit de mon histoire personnelle, mais peu importe la façon dont vous y parvenez et si mes suggestions vous aident, vous m'en verrez ravi. J'ai consacré ma vie à cette méthode, car j'ai expérimenté ses bienfaits. À l'époque, j'éprouvais ces sentiments sans parvenir à les expliquer et je découvrais dans la nature des réponses qui n'existaient dans aucun livre. La nature nous appartenant à tous, je me sentis, dès lors, obligé de partager mon savoir. En le simplifiant. D'un point de vue sociétal, nous serions en mesure de faire face aux maladies cardiovasculaires, si nous apprenions collectivement comment parvenir à une remise en forme vasculaire.

Lorsque vous prenez une douche froide, tous les muscles de votre système vasculaire – ils sont des millions – sont activés. Dans les dix jours qui suivent, vous remarquez une diminution significative de votre fréquence cardiaque – entre 15 et 30 battements par minute – 24 heures sur 24, qui se traduit à son tour par une diminution du stress. La fréquence cardiaque augmente chaque fois que le corps est soumis à un stress. Celui-ci envoie un signal qui active l'adrénaline et le cortisol, ces derniers déclenchant une série de processus biochimiques qui épuisent l'axe surrénalien et l'énergie en raison d'un mauvais état vasculaire. Votre cœur a alors besoin de travailler davantage.

Lorsque vous n'avez plus d'énergie et que votre patron vous réclame un travail urgent, que votre conjoint vous sollicite et que vos enfants font ce que font tous les enfants, votre niveau de stress augmente. Ajoutez-y des éléments nuisibles comme des embouteillages ou des retards dans les transports, et votre cœur devra alors travailler sans répit, car votre système vasculaire sera altéré.

Grâce à ce que j'appelle le « fitness vasculaire », vous pouvez contrer efficacement ce stress. Une fois entraîné à l'exposition au froid, vous pouvez faire du « snowga », ou yoga dans la neige, pratiquer des exercices à l'extérieur l'hiver, pieds nus et vêtu d'un simple short. En quinze minutes, vous découvrez que la température ne vous importune plus, ce qui signifie que votre système vasculaire s'est adapté et a retrouvé son aptitude innée. Si celle-ci n'a jamais cessé d'exister, la recherche constante du confort a fini par l'étouffer. Ce qui est dommageable, car l'appareil circulatoire a pour mission de diffuser le sang dans les cellules et, avec lui, les nutriments, l'oxygène et les vitamines dont le corps a besoin. Si vous le stimulez, votre fréquence cardiaque diminue. Il est l'antidote au stress et s'acquiert grâce à de simples douches froides.

Une douche froide constitue le point d'accès à une bonne circulation, une énergie et une paix retrouvées. Grâce à elle, vous découvrez le pouvoir du

mental sur le corps. Si vous terminez votre douche par une ou deux minutes sous l'eau froide pendant dix jours d'affilée, vous serez en mesure de contrôler votre système vasculaire. Il est saisissant de voir ce que votre corps peut accomplir sur commande, et dix jours suffisent pour retrouver un tonus vasculaire optimal et parvenir à ce contrôle. Au fur et à mesure que votre système vasculaire s'éveille et que vos muscles se tonifient, ils établissent une connexion avec votre cerveau, et donc votre volonté.

LE PROTOCOLE WIM HOF : L'EXPOSITION AU FROID POUR LES DÉBUTANTS

Pénétrer dans l'eau glacée peut provoquer un choc, il est donc préférable de préparer son corps. Comment ? Nous portons tous des vêtements qui l'assoupissent et dégradent notre système vasculaire. À partir de là, comment agir pour réduire l'impact de l'eau froide et lui permettre d'optimiser ce système essentiel ? Nous prenons des douches quotidiennement, et la plupart sont chaudes. Les terminer par trente secondes sous un jet d'eau froide – je dis bien seulement trente secondes – peut amorcer les premiers résultats.

N'importe qui peut supporter trente secondes sous l'eau froide, surtout après plusieurs minutes passées sous une eau tiède ou chaude. L'eau chaude dilate les veines et facilite la circulation sanguine. Ainsi, même si le froid provoque un inconfort, trente secondes ne constituent pas un obstacle insurmontable.

Lorsque vous passez du chaud au froid, les muscles de votre système vasculaire s'éveillent. Ils se contractent, se dilatent, se contractent, se dilatent, et ce mouvement répétitif établit le tonus musculaire vasculaire qui, grâce à une exposition récurrente, atteint sa condition optimale. Commencez chaque jour par quinze secondes à la fin de votre douche. En une semaine, vous

serez capable d'en supporter trente, voire davantage, car vos muscles vasculaires se seront tonifiés sans que votre température corporelle se modifie. En conséquence, votre circulation s'améliorera tout au long de la journée et décuplera votre énergie. Au-delà de trente secondes, vous commencerez à développer une résistance consciente au choc provoqué par l'eau froide. Vous ne frissonnerez plus et n'aurez plus le souffle coupé. Soudain, l'eau deviendra une force, et vous, sa contre-force. Vous parviendrez à contrôler à la fois votre système vasculaire et votre réaction. Vous vous éveillerez à la puissance physiologique et à l'activité neuronale de votre corps. Cette découverte est simplement magique.

Semaine 1 : restez trente secondes sous l'eau froide à la fin de votre douche.
Semaine 2 : restez une minute sous l'eau froide à la fin de votre douche.
Semaine 3 : restez une minute et demie sous l'eau froide à la fin de votre douche.
Semaine 4 : restez deux minutes sous l'eau froide à la fin de votre douche.

Franchissez les étapes graduellement, au minimum cinq jours par semaine. Soyez à l'écoute de vos sensations. Ne vous imposez aucune contrainte. Vous pouvez commencer par quinze secondes et progresser plus lentement, comme nous le suggérons dans le « Défi de la douche froide pendant vingt jours ».
Certains avantages de cette exposition commençant à 15 °C, l'eau du robinet est généralement assez froide pour faire la différence. Au fur et à mesure que votre tonus musculaire

vasculaire se développe, il absorbe de mieux en mieux le choc jusqu'à ce que celui-ci n'en soit plus un. Vous contractez « volontairement » votre système vasculaire pour protéger les zones vitales de votre corps. Votre fréquence cardiaque diminue, réduisant le niveau de stress et augmentant l'énergie au fil de la journée. L'amélioration de votre circulation sanguine stimule l'apport nutritionnel fourni aux cellules, et votre organisme devient moins vulnérable aux maladies. Vous vous sentez plus fort.

À la fin de la quatrième semaine, votre tonus vasculaire est optimisé au point que votre mental domine la matière. Vous tournez le bouton d'eau froide, et votre corps ne réagit plus. Le pouvoir du mental vous appartient. Si vous parvenez à contrôler votre système vasculaire, vous pouvez atteindre n'importe quelle zone de votre corps et la maîtriser consciemment. Vous avez pris le pouvoir. Et souvenez-vous… tout commence par trente secondes sous l'eau froide !

Lorsque les hommes préhistoriques s'aventuraient hors de leurs grottes, leur système vasculaire se contractait pour protéger leur température corporelle – une nécessité non seulement pour vivre, mais aussi pour survivre. Sinon, ils risquaient l'hypothermie et la mort. Ils savaient que leur corps s'adapterait automatiquement et leur permettrait de braver les éléments sans mettre en danger leur température corporelle qui demeurait constante et protégeait la fonction de leurs organes vitaux : foie, cœur, poumons et cerveau. Si le tonus vasculaire se révèle défaillant face au froid, le corps ne réagit plus. Le système vasculaire ne se contracte plus correctement, et nous tombons malades.

D'où le problème actuel. Les parents ont toujours tendance à emmitoufler leurs enfants dans des manteaux épais et des écharpes pour leur éviter d'attraper froid. Or, un système vasculaire altéré affaiblit les enfants et les

rend vulnérables à la maladie. Prendre des douches froides permet de retrouver cet état disparu et d'optimiser le tonus vasculaire afin de devenir plus fort, de pouvoir agir naturellement dans la chaleur et le froid, et de résister à tous les éléments de la nature sans impact significatif sur la température corporelle. Les bienfaits qui en découlent sont saisissants. Non seulement le système vasculaire en bénéficie, mais, parce qu'il diffuse les vitamines, l'oxygène et les nutriments essentiels dans les cellules, il soulage ces dernières du stress biologique. S'ensuit une paix profonde.

Lorsque nos muscles vasculaires acquièrent le tonus approprié, la circulation sanguine – notre force vitale – peut apaiser et activer le cerveau. Tout repose sur le froid. En exerçant et en tonifiant ces muscles, nous pouvons l'affronter avec l'attitude appropriée et le considérer non comme un pouvoir antagoniste, nuisible ou négatif, mais comme un miroir reflétant la réaction du corps – appropriée ou non – telle que la nature l'a voulue. Si nous avons perdu cette aptitude, je vous le répète, une douche froide chaque jour suffit à la retrouver.

Le résultat de votre investissement – faible sacrifice à votre confort – est tout simplement extraordinaire. Vous gagnez en énergie, votre fréquence cardiaque diminue, et vos cellules reçoivent l'oxygène et les substances chimiques qui leur sont nécessaires. Considérez ce conseil comme un mantra ! Après quarante-trois ans de pratique je me souviens encore de mes premières sensations, et je sais à quel point cette méthode est efficace. Votre vie s'améliorera parce que cette énergie se diffusera, et votre corps tout entier la ressentira. L'effet est saisissant ! Vous apprenez à mieux le contrôler et à vous connecter à lui parce qu'une bonne biochimie est le chef d'orchestre de l'esprit, de la neurologie du cerveau. Le froid est impitoyable, mais juste. Il vous montrera le chemin.

Dix jours de douches froides vous rendront dépendant, car vous éprouverez un bien-être et un sentiment de contrôle inestimable. L'eau

froide ayant un impact puissant sur l'organisme, les parties les plus profondes de votre physiologie s'ouvriront et commenceront à travailler et s'unir en paix. Le froid nous révèle si notre puissance intérieure est présente et sous contrôle. Peu à peu – et de plus en plus –, vous l'intégrerez et il deviendra votre maître. C'est un facteur de stress, mais, si vous parvenez à contrôler votre réaction corporelle lorsque vous l'affrontez, vous devenez capable de maîtriser tout type de stress. Cette réaction à la pression ou à la contrainte peut prendre de nombreuses formes et se ressent quoi qu'il arrive au niveau biologique et cellulaire. Or, vous pouvez apprendre à la maîtriser en écoutant vos sensations face au froid. En dix jours, vous devenez capable de contrôler le stress dû à son assaut. Vous vous douchez chaque jour ? La solution est simple. Terminez par une minute ou deux sous un jet d'eau froide. Et, si vous le souhaitez – une fois que votre corps est reconditionné –, augmentez la durée d'exposition.

Mais ce contrôle ne se limite pas à la seule réaction de votre corps au froid. Il peut s'appliquer à toutes les formes de stress liées à la chaleur, aux émotions, au travail, à la frustration et à l'énervement dans les embouteillages, aux relations, etc. Le froid révèle notre capacité innée à le gérer – capacité que nous avons perdue, mais que nous pouvons recouvrer en dix jours. Dix jours seulement ! Le pouvoir frappe à votre porte, à vous de lui ouvrir ou non. Que désirez-vous ? Apprendre à dompter ces réactions physiques et physiologiques ou continuer à les subir et à souffrir ? Cette méthode simple est approuvée par la science. Des milliers de personnes l'ont déjà appliquée. Elle est accessible à tous. Elle n'impose aucun dogme, demande uniquement que vous l'acceptiez. Elle est la liberté.

Grâce à elle, vous ressentirez un regain d'énergie et une réelle relaxation. Le cerveau et le cœur étant connectés sur le plan neurologique, la diminution de la fréquence cardiaque affecte l'humeur et diminue l'anxiété. En paix et au repos, le cerveau « se refroidit », le sang y pénètre plus lentement et plus profondément. S'il se diffuse dans le système limbique, il

ouvre la voie à une méditation profonde, qui est habituellement l'apanage des seuls praticiens chevronnés de la pleine conscience. Grâce à l'eau froide, le pouvoir de l'esprit s'ouvre à vous et vous permet de contrôler le flux sanguin jusque dans les parties les plus profondes de votre cerveau. Chez l'homme moderne, certaines de ces parties – qui, si elles n'ont jamais disparu, ont cessé de se développer – sont moins irriguées par la circulation sanguine que celles de nos ancêtres. Comme nous ne la sentons pas, cette « anomalie » n'affecte pas notre conscience. Et nous devons rester assis et méditer pendant des heures pour amener le sang dans ces royaumes profonds. Sinon, une solution plus simple consiste à prendre une douche froide.

Le billet pour ce voyage est une simple douche froide quotidienne !

En février 2018, j'ai participé à une étude particulièrement intéressante à la faculté de médecine de la Wayne State University à Detroit, dans le Michigan[4]. Les professeurs Otto Muzik et Vaibhav Diwadkar firent passer des scanners cérébraux à 74 sujets – dont moi-même – exposés pendant trois jours à l'eau froide. Chaque sujet portait un gilet qui diffusait cette eau. L'objectif était de surveiller leur activité cérébrale et de mesurer les différences de température cutanée en fonction de chaque exposition. Sans surprise, la température des 73 autres sujets diminua chaque fois que l'eau froide était diffusée. Logique, me direz-vous. Ce n'est logique que si nous l'acceptons comme tel et estimons notre potentiel limité. Je nomme ce paradigme « déconnexion », car nous ignorons la puissance de l'esprit.

LA MÉTHODE WIM HOF POUR RÉCHAUFFER SON CORPS

Faites-vous partie de ces personnes qui ressentent en permanence une sensation de froid ? Aimeriez-vous réchauffer votre corps lorsque vous n'avez accès à aucune source de chaleur ? Si tel est le cas, l'exercice suivant peut

activer le tissu adipeux brun (TAB), ou « graisse brune », capable de produire une combustion énergétique, de même que vos muscles intercostaux. Les muscles intercostaux sont constitués de plusieurs groupes de muscles passant entre les côtes, qui permettent le mouvement de la paroi thoracique au cours de la respiration. Les activer génère de la chaleur.

Procédez comme suit :

1 Asseyez-vous.
2 Inspirez lentement et profondément cinq ou six fois en veillant à respirer naturellement.
3 Inspirez profondément.
4 Expirez sans efforts.
5 Inspirez profondément.
6 Retenez votre souffle (pas plus de cinq secondes).
7 Contractez les muscles du haut du dos et de la poitrine sans contracter la tête. Gardez la mâchoire détendue.
8 Expirez.

Avec de la pratique, vous sentirez la chaleur se diffuser du cou à l'ensemble de votre organisme. Si chaque personne est différente, toutes éprouvent cette sensation issue de l'intérieur du corps. C'est ce que j'accomplis pour maintenir ma température corporelle pendant les expériences à Wayne State (ne tentez pas ce type d'expérience chez vous !).

En employant une technique de respiration profonde qui active les muscles intercostaux (situés entre les côtes), je suis parvenu à générer suffisamment de chaleur le premier jour pour maintenir ma température corporelle. Nous reviendrons à la respiration volontaire dans le prochain chapitre. Le troisième jour, quand vint mon tour d'enfiler le gilet,

les chercheurs me demandèrent de participer passivement à l'expérience sans contracter mes muscles ni recourir à la respiration profonde – que j'avais déjà pratiquée, comme chaque matin. Ces exercices risquaient, en effet, d'altérer l'imagerie et de nécessiter une nouvelle expérience. Mon seul outil était mon esprit, et ma température cutanée chutait comme celle des autres si je ne l'utilisais pas. J'ignorais quoi faire précisément. J'avais toujours suivi mon intuition et appris dans la nature comment il convenait d'agir. Mais, au cœur de la nature, on ne pense pas à ce que l'on fait. On le fait, tout simplement. La réaction est instinctive. Ce matin-là, assis dans ma chambre d'hôtel, je contemplais Détroit en pensant : *Comment leur révéler ma différence ? Comment leur faire comprendre que je ne suis pas comme les soixante-treize autres sujets ?* Aucun n'avait pu influer sur sa température corporelle lors de ces expositions à l'eau froide.

Je me suis alors interrogé : *Qu'as-tu fait sur le mont Everest ? Qu'as-tu fait dans les eaux glacées au-delà du cercle polaire ? Qu'as-tu toujours fait dans le froid ? Tu t'es fait confiance. Tu savais que tu pouvais relever ces défis. Pourquoi ne pas le faire aujourd'hui ?* Je compris que tout n'est qu'une question de mental et que la certitude constitue une forme de confiance. Comme un pari que vous vous faites à vous-même. Vous intimez à votre corps ce qu'il doit faire, et votre corps vous répond *oui* en écho. L'esprit et le corps sont synchronisés. Après toutes ces années, ce fut une véritable révélation.

Ce matin-là, je pratiquai mes exercices respiratoires. Plus tard, lorsque j'enfilai le gilet, ma température ne diminua pas avec l'exposition au froid. Comme si j'y étais insensible. J'avais augmenté ma température d'un degré en la programmant uniquement à l'aide de mon esprit, grâce à la respiration profonde et à la contraction musculaire. Je me contentai de concentrer mon esprit et de lâcher prise. Tout le monde peut y parvenir avec de la pratique et de la volonté. Asseyez-vous face à vous-même, refoulez le tumulte du monde, et visualisez une image nette de l'objectif que vous voulez

atteindre. Laissez les images et les pensées défiler librement, puis s'effacer tandis que vous entrez en vous. L'harmonie ne naît plus alors des mots, mais du ressenti. Il s'agit d'un moment de reconnaissance puissant, car la véritable confiance n'est pas une pensée, mais un sentiment profond. Cette méthode se base sur le principe suivant : la force du mental travaille en connexion avec le corps pour impacter les aptitudes humaines. Il importe de comprendre que chacun accomplit quotidiennement, mais inconsciemment ce processus dont nous appréhendons la puissance lorsque nous nous immergeons dans l'eau glacée, développant alors le muscle de la croyance, la croyance en nos capacités et la confiance en notre cœur.

À la fin du test, peu m'importait le résultat. Lorsqu'ils analysèrent les données, les chercheurs ne cachèrent pas leur étonnement. Ils n'avaient jamais rien vu de tel. J'avais réussi à augmenter ma température corporelle d'un degré, et à la maintenir tout en étant exposé à des cycles répétés d'eau froide et chaude. Grâce au pouvoir de l'esprit ranimé par le froid et aux exercices respiratoires, ma température ne s'était pas modifiée.

Alors que la dépression atteint des proportions épidémiques à travers le monde, de nouvelles solutions non pharmaceutiques sont nécessaires. Les scanners cérébraux de l'étude de Wayne State démontrèrent que j'étais capable d'activer sur commande des zones de mon cerveau que l'on pensait inaccessibles, offrant une nouvelle perspective sur la gestion de la psychose, de la peur, de l'anxiété, de la dépression ou du trouble bipolaire, indépendamment de la prise de médicaments.

Dans la nature, notre vulnérabilité émane de notre faiblesse physique, mais aussi mentale. Nous avons créé une société de confort dans laquelle nous avons perdu notre capacité à réguler notre humeur et nos émotions. Dans le numéro de février 2018 de *NeuroImage*, les professeurs Muzik et Diwadkar écrivirent : « Nous avons découvert des preuves des composants essentiels des processus autonomes du cerveau liés à la régulation de l'humeur[5]. » En clair, l'émotion. Il est possible de puiser dans cette sphère

et d’apprendre à réguler son humeur ou son état émotionnel – quel que soit le nom que nous lui donnions – et de gérer naturellement ses émotions à un niveau conscient. Ainsi, nous accédons à la liberté.

Il est essentiel de reconnaître l’importance de cette découverte qui rappelle cette fable dans laquelle une assemblée de sages s’interroge. « Que faire de l’âme que l’homme a tant corrompue ? » « Plaçons-la sur la plus haute montagne ! » propose l’un d’eux. Mais, telles des fourmis, les hommes gravissent ses pentes, découvrent l’âme et la brandissent en trophée. Les sages décrètent alors : « Mettons-la au fond des mers ! » Cette fois, les hommes construisent des sous-marins, plongent à sa recherche, la découvrent à nouveau et l’exposent dans un musée. « Dissimulons-la au-delà de la planète la plus éloignée ! » suggèrent les sages. Mais les hommes partent à sa recherche dans des vaisseaux spatiaux et, encore une fois, la retrouvent. Ils la ramènent sur Terre et s’affrontent pour se l’approprier. Les sages sont déconcertés, car aucun d’eux ne sait où placer l’âme. Puis l’un d’eux se lève et s’exclame : « J’ai compris ! Plaçons-la là où les hommes ne se rendent jamais : au plus profond d’eux-mêmes. »

Notre âme vit en nous, à notre portée, si nous savons où la chercher. Aujourd’hui, nous avons découvert un raccourci pour atteindre les tréfonds de notre cerveau qui est aussi le siège de l’esprit ou de l’âme. La sensation est bouleversante et nous fait nous *sentir* extraordinaires parce que nous sommes des êtres extraordinaires, mais nous devons nous montrer à la hauteur de ces capacités. Nous nous devons d’utiliser ce pouvoir.

L’éradication des maladies cardiovasculaires et une amélioration positive des soins de santé mentale sont indéniablement liées à l’application de cette méthode profitable à tous. Elle est accessible, efficace et gratuite. Les composants essentiels des processus autonomes du cerveau – ceux qui se situent en dehors de notre volonté – sont identifiés, et nous avons appris comment y accéder grâce à des processus existant au sein de notre volonté. Ainsi, notre point de vue sur l’aptitude de l’homme à affronter la régulation

de l’humeur, la dépression, les traumatismes et la peur doit se modifier en conséquence. Ainsi que la nature l’a voulu. Nous nous sommes éloignés d’elle et avons perdu notre capacité innée à pénétrer dans notre cerveau. Il est impossible que les hommes aient évolué au fil de millions d’années pour être incapables de contrôler cette concentration de cellules nerveuses à l’intérieur du crâne ! Ce serait un non-sens absolu. Notre pouvoir dépasse ce simple stade. Une grande partie de cette maîtrise est liée aux émotions, aux sentiments et à la quête de vie qui commence par la respiration et le contrôle de la force vitale. Sans le souffle, nous ne sommes rien, mais le contrôler nous permet d’accéder à la neurologie de notre conscience et à notre perception. Dix jours de douches froides régulent le flux sanguin du cerveau et libèrent son potentiel. Le cerveau s’unit alors à ce flux, à la force vitale, au souffle et modifie la biochimie. Soudain, nous pouvons rejoindre sur commande les parties les plus profondes de notre être, car tout est connecté. La volonté est un muscle neurologique, mais il est inefficace si la biochimie n’est pas opérationnelle.

Cela peut se comparer à la difficulté de courir lorsque vous souffrez de douleurs musculaires. Vous n’êtes ni malade ni faible. Simplement, vous souffrez, et, en conséquence, votre biochimie est « désactivée ». Le sang circule avec l’esprit. Notre société actuelle nous enferme dans un carcan qui nous conditionne. Notre cerveau parcourt sans cesse les mêmes schémas à l’origine du stress, qui le privent du flux sanguin nécessaire à son bon fonctionnement. En conséquence, il ne fonctionne pas de manière optimale. Notre volonté, qui s’exprime à travers les neurotransmetteurs, ne peut s’affirmer dans une biochimie, un environnement biologique ou chimique altérés.

C’est la victoire de l’esprit sur la matière. Ce que nous avons toujours considéré comme abstrait, ou hors de notre portée, devient réalisable. Sans avoir besoin de recourir à la pensée. Prenez des douches froides, et vous retrouverez cette capacité innée à contrôler votre système vasculaire. Mes

scanners cérébraux ont démontré qu'il est possible de pénétrer dans les profondeurs du cerveau, d'accéder au système limbique (de l'activer aussi) qui régit la mémoire et l'émotion, ainsi qu'au tronc cérébral puis, une fois la connexion établie, à la substance grise périaqueducale (PAG) censée régir la transmission des signaux de douleur par le cerveau[6]. Le rétablissement de ce canal neurologique permet de mieux supporter la douleur en libérant dans le cerveau des opioïdes naturels : les endocannabinoïdes. Ces substances chimiques naturelles procurent une sensation d'euphorie dans l'organisme (que j'ai ressentie à Wayne State), y compris en état de stress. Je n'ai jamais eu froid. Au contraire, j'avais chaud et me sentais infiniment bien.

L'étude de Wayne State constitue la première étape pour valider cette méthode en tant que remède naturel. À l'instar du pêcheur qui remonte ses filets remplis de poissons, mon cœur exulte. Et ce n'est qu'un début. En 1995, ma première femme se suicida en sautant du huitième étage, et j'ai alors ressenti un sentiment d'impuissance absolu. Elle souffrait depuis longtemps, et aucune injection, pilule ou thérapie n'étaient parvenues à lui venir en aide. Pire, elles n'avaient fait qu'aggraver son mal. Ma femme sauta après avoir embrassé nos quatre enfants, et le choc émotionnel laissé par cet instant tragique est resté gravé dans la volonté que j'avais – et ai toujours – de développer un moyen de survie ; puis, avec le temps, de guérir. La cicatrice s'estompe, mais elle est toujours là. Choqué, le cœur brisé, sans argent et responsable de quatre enfants, je dus me motiver pour opérer un changement radical et offrir une solution alternative aux personnes atteintes de maladie mentale. Un quart de siècle plus tard, les réponses s'esquissent.

C’est sympa de se baigner dans le froid avec ses amis !

Je les ai découvertes dans la nature. Nous possédons tous ce pouvoir inné conditionné en dehors de notre être et renforcé par une éducation qui n’est pas axée sur le bonheur, la force, la santé ou un contrôle plus profond de nous-mêmes. Savez-vous ce dont une personne heureuse a besoin ? Elle n’a besoin de rien. Parce qu’elle est heureuse. C’est ce bonheur que je veux offrir à mes enfants, aux êtres chers qui m’entourent, à tous les êtres vivants. Je veux être heureux et désire que vous le soyez aussi. Nous sommes tous connectés. Les arbres expirent de l’oxygène et nous expirons du CO_2. Nous nous nourrissons les uns les autres. Nous formons un tout.

Encore une fois, le froid est impitoyable, mais juste. Il se situe bien au-delà de l’esprit, du conditionnement, de tout comportement lié à nos zones de confort, au-delà aussi de nos faiblesses, et il nous renforce. Après des millions d’années de développement évolutif, il nous ramène à notre condition optimale. Sédentaires, nous vivons dans des environnements douillets, alors que nous sommes toujours biologiquement semblables à

n’importe quel mammifère. Aujourd’hui, la science – et ses données – a prouvé que nous possédons la capacité innée de contrôler nos pensées. Les applications sont illimitées. Nous pouvons agir sur l’inflammation, la douleur chronique. Nous pouvons lutter contre les maladies cardiovasculaires et la dépression. Tout est à notre portée. N’est-ce pas merveilleux ? Et tellement plus facile que nous l’imaginons. Pour recouvrer ce pouvoir intérieur, cette capacité à placer l’esprit au-dessus de la matière et atteindre la force, le bonheur et une santé durable, il suffit de prendre des douches froides. Juste une minute ou deux par jour. Une douche froide par jour éloigne le médecin !

LA MÉTHODE WIM HOF – EXPÉRIENCE N° 1 SE RÉCHAUFFER LES MAINS ET LES PIEDS

Avez-vous souvent les mains et les pieds froids ? Si c’est le cas, cet exercice peut vous aider[7].

Étape 1 : remplissez un seau d’un tiers de glace et de deux tiers d’eau.

Étape 2 : concentrez-vous sur vos mains (ou sur vos pieds).

Étape 3 : plongez vos mains, ou vos pieds, dans ce seau.

Étape 4 : maintenez-les dans l’eau glacée jusqu’à ce que vous éprouviez une sensation de réchauffement.

Étape 5 : sortez-les alors du seau, tout en restant concentré sur elles/eux.

Étape 6 : secouez-les plusieurs fois afin de stimuler la circulation dans leurs extrémités.

Au début, les vaisseaux sanguins se contractent dans l’eau froide selon un mécanisme de protection naturel. Puis ils commencent à se dilater lorsque le sang se réchauffe, lui permettant de se diffuser. Nous réinitialisons ainsi la physiologie de nos extrémités. Les personnes qui se plaignent d’avoir les mains ou les pieds froids souffrent d’une vasoconstriction et

> d’une dilatation insuffisantes. Les muscles entourant les veines de leurs mains et de leurs pieds fonctionnent mal, et doivent être rééduqués. Cet exercice permet d’y parvenir. Afin de résoudre ce désagrément, pratiquez-le quotidiennement. L’adaptation est rapide. Après seulement quelques jours, vous constaterez une amélioration.

4 RESPIRE !

La première fois que les médecins observèrent un groupe de personnes formées à ma méthode, ils étudièrent leur réaction en apnée, lorsqu'elles privaient leurs poumons d'air pendant plusieurs minutes. Les moniteurs révélèrent que leur taux d'oxygène dans le sang diminuait considérablement, atteignant des taux de saturation de 50 %, qui sont généralement ceux d'une personne mourante. Or elles étaient en pleine forme. Parce que leur biochimie s'était modifiée et que – grâce à ce pic d'alcalinité – l'axe surrénalien de leur cerveau était activé et réinitialisait leur corps au-delà de sa zone de confort et de son conditionnement, leur permettant de surmonter le stress.

La maladie de Crohn, le cancer, la dépression, l'arthrite, l'asthme et les troubles bipolaires sont tous dus à une dérégulation des systèmes immunitaire, endocrinien et hormonal en raison d'une inflammation incontrôlée[1]. Grâce à des techniques respiratoires simples, nous sommes en mesure d'éliminer les marqueurs inflammatoires. Je mets au défi tout médecin sceptique de les tester lui-même. Des preuves solides sont publiées dans les meilleures revues scientifiques.

Notre méthode permet de puiser dans le système nerveux autonome et de supprimer l'inflammation, de réguler l'humeur, les émotions, la température corporelle, et plus encore. Ses exercices respiratoires facilitent le nettoyage des résidus biochimiques (les sous-produits indésirables d'une réaction chimique) dans le système lymphatique – le plus profond de tous les systèmes corporels. Toutes les activités stressantes liées à la vie professionnelle et émotionnelle laissent dans leur sillage un résidu qui provoque et aggrave l'inflammation au niveau cellulaire. Je suis donc

convaincu qu’en modifiant notre biochimie – en la faisant passer d’un état acide à alcalin – et en détruisant ces résidus, nous pouvons éliminer les principales causes des maladies.

S’ils peuvent avoir un impact profond sur l’état physique et émotionnel, les exercices respiratoires eux-mêmes sont, en réalité, très simples. Ils se résument à trente ou quarante respirations profondes réalisées en position allongée, avec des phases de rétention du souffle. L’environnement importe. Veillez à toujours pratiquer ces exercices dans un lieu sécurisant, et à éviter tout endroit où une perte de connaissance pourrait s’avérer dangereuse, par exemple dans l’eau. Ils engendrent, en effet, des réactions notables, en particulier chez ceux qui les découvrent, et doivent être réalisés selon un protocole précis.

Lorsque vous inspirez profondément, votre diaphragme descend et masse vos intestins. Cette respiration est naturelle, même si la plupart des gens ne respirent qu’au niveau thoracique. Lorsque le diaphragme s’élève et s’abaisse, l’abdomen se dilate, d’où le nom de « respiration abdominale ». En réalité, ce sont les poumons qui se dilatent en se remplissant d’air. En réaction, le ventre se gonfle afin de libérer de l’espace. Puis les parties supérieures des poumons s’emplissent.

Le protocole respiratoire se compose de trois à quatre cycles, et dure environ vingt minutes. Le meilleur moment pour le pratiquer est avant le petit-déjeuner. En effet, lorsque l’estomac est plein, l’activité métabolique et l’oxygène s’y concentrent et empêchent les effets bénéfiques de la respiration. Ce processus est logique, car la digestion constitue une fonction du système nerveux parasympathique et parce que ces exercices respiratoires activent le système nerveux sympathique, mettant le corps en état d’alerte et le préparant à la performance. Se nourrir au préalable peut donc inhiber cette réaction physiologique.

L’exercice commence par trente à quarante respirations profondes. Si vous débutez, je vous conseille la respiration nasale qui permet de mieux contrôler le corps et le mental. Si vous êtes plus expérimenté, vous pouvez respirer par la bouche ou par le nez, cela n’a aucune incidence. La seule règle consiste à ne pas penser, mais simplement à respirer. Je préfère, pour ma part, respirer par la bouche, mais n’hésitez pas à choisir l’option qui vous convient le mieux. Le principe implique de gonfler le ventre et de le laisser se mouvoir comme une vague. Une vague s’élève sur le rivage, puis reflue selon un rythme précis. Il en va de même pour l’abdomen lors de la respiration. Inspirez profondément, puis expirez. L’esprit suit le souffle, mais n’essayez pas de retenir le souffle dans votre esprit. Libérez-le. La respiration vous entraîne dans les profondeurs de votre être. Suivez la vague qui déferle sur le rivage, puis expirez. Le souffle est aussi vaste que l’océan. Laissez pénétrer l’air, puis expulsez-le. Entrez consciemment dans votre respiration. Trouvez votre rythme, et accompagnez-le. Même si nous nous ressemblons tous, notre physiologie diffère, tout comme le rythme de chaque individu. Cela n’a aucune importance. Laissez-vous porter par le flux.

Pratiquez trente respirations – ou jusqu’à ce que vous vous ressentiez des étourdissements, une sensation de picotement dans les bras et les mains, et un relâchement dans le corps tout entier. Imprégnez-vous de ces sensations. Puis continuez jusqu’à quarante en inspirant – sentez votre souffle dilater votre ventre, votre poitrine, votre tête – et en expirant profondément. Vous pouvez compter sur vos doigts ou dans votre tête. Sans doute allez-vous ressentir les sensations décrites précédemment. Intensifiez-les en les associant à votre respiration. Ne vous inquiétez pas. Elles sont sans danger. Vous expulsez le dioxyde de carbone et le remplacez par de l’oxygène, ce qui augmente votre alcalinité corporelle. Le processus peut sembler surprenant ou déstabilisant, mais il est excellent pour la biochimie. L’effet neurologique équivaut à une charge de tension dans l’organisme tout entier que vous ressentirez en vous concentrant sur votre respiration.

Nous allons, à présent, introduire la conscience. Le souffle est une porte. Il mène à des corridors qui nous entraînent dans les profondeurs de notre être. Entamez le processus en bloquant votre respiration à la quarantième expiration. À ce stade, retenir son souffle poumons presque vides est assez simple, car la nouvelle alcalinité du corps diminue ses besoins en oxygène. Vous serez peut-être surpris de découvrir que vous pouvez maintenir une apnée trente secondes, une minute, voire une minute et demie. Vous êtes devenu alchimiste, et vous êtes aux commandes.

Votre corps connaît alors une succession de réactions chimiques. Le cerveau a besoin d'oxygène pour fonctionner, mais l'élément déclencheur de la respiration est un état acide que vous avez éliminé en alcalinisant votre corps. Ce processus ne présente aucun risque, mais le cerveau reptilien primitif l'ignore et sonne l'alarme : « Manque d'oxygène ! » Bien que le besoin en oxygène ne soit pas immédiat lorsque le corps est alcalinisé, le cerveau réagit en activant l'axe surrénalien et en réinitialisant l'état physiologique qui permet un contrôle neurologique et une connexion à l'ensemble de l'organisme. À l'origine, tel était l'état de l'homme dans la nature – alerte, présent.

Pratique d’exercices respiratoires en groupe au Centre WHM de Stroe, aux Pays-Bas

Lorsque le besoin de respirer s’impose, inspirez profondément puis, lorsque vos poumons sont pleins, bloquez à nouveau votre respiration. À présent, vous exploitez consciemment votre système endocrinien et stimulez votre système nerveux en libérant des hormones et un flux d’énergie. Au fur et à mesure que vous progresserez, vous discernerez peut-être des lueurs et des visions. À vous de décider jusqu’où vous voulez aller, car la sensation peut se révéler intense. Ne retenez jamais votre souffle au point de frôler l’évanouissement. Respirez dès que vous en éprouvez le besoin. Suivez le flux de votre respiration sans jamais forcer. Se laisser aller comme une vague est la clé du succès.

Vous influencez ainsi votre glande pinéale, ou épiphyse, connue dans la littérature ancienne sous le nom de « troisième œil » ou comme siège de l’âme. Le sang y circule et, tandis que l’électricité corporelle active ses

hormones, des images et des expériences jusqu'alors prisonnières de votre subconscient pénètrent votre conscience. En cet instant, vous êtes présent à votre ego, et pouvez accéder à des visions et des sentiments profondément enfouis. La sensation est tout simplement magique. Pratiquer cet exercice en groupe amplifie son effet. Le simple fait de respirer ensemble crée un lien. Percevoir le souffle des autres révèle la vulnérabilité de la vie. Lorsqu'ils accèdent aux émotions enfouies dans les tréfonds de leur corps, les gens se mettent à rire ou à pleurer, parfois sans que cela ait un lien avec une histoire spécifique. Cette expérience peut faire surgir des lumières, des formes, des images et des visages familiers dans la conscience, mais aussi provoquer des sensations inhabituelles ou des bourdonnements dans les oreilles. Je suis convaincu que cet état s'assimile à celui du rêve du cycle de sommeil paradoxal (REM), dans lequel la diméthyltryptamine (DMT), une puissante substance chimique psychoactive, est libérée dans la circulation sanguine. Vous « planez » naturellement, et, au cours de ce voyage, l'anxiété et la douleur du traumatisme quittent votre conscience parce que vous vous en êtes libéré en manipulant la biochimie et l'électricité de votre cerveau.

Il s'agit d'une alchimie consciente, de la façon dont vous amenez votre moi à un état affranchi de tout ego, d'une énergie désinhibée qui permet à votre être de se transcender et de se sanctifier. Cela peut vous sembler abstrait, mais tout est bien réel. Nous sommes des alchimistes destinés à contrôler notre âme, notre lumière, notre esprit et notre vie. Quel que soit votre chemin, mon chemin, notre manière d'y parvenir, nous accédons finalement tous à l'amour. Respirez et retenez votre souffle de la manière décrite, et le processus se déroulera naturellement. Lorsque le souffle pénètre dans le cerveau, il affecte profondément l'activité neurologique. Tout ce dont le cerveau a besoin est une faible quantité d'alimentation biochimique. Si nous la lui fournissons grâce à la respiration et suivons le flux naturel de notre développement intérieur, nous constatons qu'il mène à la liberté.

Ce cycle numéro un ne constitue que l'amorce du voyage destiné à libérer le pouvoir illimité de l'esprit. Avec une pratique plus poussée, vous finirez par être en harmonie avec la partie la plus profonde de votre cerveau, et à recueillir des bienfaits considérables pour votre santé et votre bonheur. Le cerveau pensant ne représente qu'une étape. À tout moment, il régule l'organisme grâce à des milliers de processus inexploités. L'influencer consciemment implique un entraînement. Respirez dans la paix. C'est ainsi que vous atteindrez les profondeurs de votre être. Notre défi est de tout mettre en œuvre pour y parvenir. Nous pouvons vivre en connexion avec nos âmes les plus vulnérables et devenir les êtres illuminés et rayonnants que nous sommes censés être. Et tout commence par quarante respirations.

Renouvelons la séquence respiratoire, et passons au deuxième cycle : quarante respirations suivies d'une apnée après la dernière expiration. Vous remarquerez que vous pouvez retenir plus longtemps votre souffle, car votre corps s'est alcalinisé. Cette alcalinité augmente également le temps nécessaire pour revenir à un état acide provoquant le besoin de respirer.

Ici encore, inspirez profondément lorsque vous en ressentez le besoin, puis retenez votre souffle dix à quinze secondes. Vous commencerez alors à mieux discerner ce qui se passe en vous et à éprouver une sensation de bonheur pur. Les hindous nomment ce sentiment *satchitananda*, *sat* signifiant « énergie » ou « vérité » ; *chit,* « intelligence » ; et *ananda,* « félicité »[2]. C'est la trinité de l'esprit, la plus pure expression de l'âme. Les Vedas ont été rédigés il y a des millénaires, mais leur vérité perdure. Vous ferez l'expérience du *satchitananda* lors de votre deuxième cycle de respiration, car il reflète le sang, l'énergie et la lumière qui se diffusent en vous.

Après cette deuxième apnée inspiratoire de quinze secondes environ, il est temps de passer au troisième cycle. Ne vous inquiétez pas de la durée de rétention de votre souffle. Si vous souffrez de plusieurs inflammations, vous ressentirez peut-être plus rapidement le besoin de respirer. La respiration est

un miroir de votre état physique. Si chacun vit une expérience distincte, les caractéristiques universelles impliquent que nous nous sentons tous plus forts, plus légers et en paix à chaque nouvelle étape, car de plus grandes quantités de sang et de décharges électriques sont diffusées dans le cerveau et réactivent l'axe surrénalien. Si vous accomplissez quatre cycles, comme je le recommande, vous serez prêt à commencer votre journée, car vous aurez perçu la lumière. Mieux encore : vous serez *devenu* lumière en rééquilibrant votre système nerveux parasympathique/sympathique. Quatre cycles garantissent la présence dans le sang du pH optimal. Ces facteurs présentent de nombreux avantages, à la fois pour la santé physique et spirituelle. Atteindre cet équilibre biochimique et hormonal accroît l'énergie, améliore les performances et réduit le niveau de stress.

LE PROTOCOLE WHM : EXERCICE RESPIRATOIRE DE BASE

Avant de commencer, apprenez à écouter votre corps et à reconnaître ses signaux, ainsi que ceux diffusés par votre mental au cours de l'exercice. Utilisez-les comme des informations personnelles sur ses effets sur le corps et le mental et, si besoin, ajustez-les afin de déterminer celui qui vous correspond le mieux[3].

Étape 1 : asseyez-vous en posture de méditation – allongé ou dans la position qui vous convient le mieux – dans un environnement calme et sûr. Veillez à dilater vos poumons sans ressentir aucune pression (et sans forcer).

Étape 2 : fermez les yeux et videz votre mental. Prenez conscience de votre respiration et connectez-vous à elle. Respirez profondément, trente à quarante fois, par le nez ou la bouche. Dilatez le ventre et la poitrine, puis faites remonter votre

souffle jusqu'à la tête. Ne forcez pas l'expiration. Détendez-vous et laissez simplement l'air sortir. Inspirez à fond, expirez.

Étape 3 : à la fin de la dernière respiration, inspirez à nouveau et remplissez vos poumons à leur capacité maximale, puis expulsez l'air sans forcer. Bloquez votre respiration et maintenez la phase d'apnée jusqu'à ce que vous ressentiez le besoin de respirer à nouveau. C'est ce que l'on appelle la « phase de rétention à poumons vides ».

Étape 4 : lorsque vous ressentez le besoin de respirer, prenez une nouvelle inspiration puis bloquez le souffle dix à quinze secondes en gardant l'air dans les poumons. C'est ce que l'on appelle la « phase de rétention à poumons pleins ».

Étape 5 : expulsez l'air et commencez un nouveau cycle. Inspirez à fond, expirez. Répétez le cycle complet trois à quatre fois.

Après avoir terminé cet exercice, prenez le temps de ressentir vos sensations. Avec une pratique répétée, ce protocole vous rapprochera de plus en plus d'un état méditatif.

Une fois que vous maîtriserez cet exercice respiratoire, testez cette technique supplémentaire : lors de la phase de « rétention aux poumons pleins » du deuxième cycle, essayez de diffuser votre souffle jusque dans votre crâne lors de la phase de rétention à poumons pleins. Vous y parviendrez en exerçant une légère contraction sur le plancher pelvien et en dirigeant cette sensation vers le centre du corps, jusqu'à la tête, tout en maintenant le reste du corps détendu. Vous devez normalement ressentir une pression dans le crâne. Lâchez totalement prise à l'expire.

Cette méthode respiratoire offre de multiples bienfaits. En janvier 2014, j'emmenai un groupe de vingt-six personnes formées à ma méthode sur le Kilimandjaro, en Tanzanie, avec un objectif précis : arriver au sommet en trois jours. Aucune de ces personnes n'était alpiniste, et certaines souffraient d'affections débilitantes et de maladies telles que la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde et même un cancer métastasé. Afin d'éviter le mal aigu des montagnes (MAM) – qui peut être fatal dans les cas extrêmes –, la plupart de ceux qui tentent l'ascension du plus haut sommet du continent africain grimpent progressivement sur une période de cinq jours, voire davantage, afin que leur corps s'acclimate à l'altitude. Le Kilimandjaro culmine à plus de 5 700 mètres au-dessus du niveau de la mer ; et, pour éviter le MAM, il est recommandé de ne pas dépasser plus de 300 mètres de dénivelé par jour. Armés de ma méthode respiratoire, d'une profonde motivation et d'un équipement destiné au temps froid emporté par précaution, nous partîmes en sachant que nous atteindrions notre objectif. Tous les physiologistes, médecins et experts alpins consultés au préalable avaient estimé cette tentative irresponsable. Selon eux, ces personnes allaient tomber malades, et, pour certaines, l'expérience pourrait même s'avérer fatale. Nous entreprîmes malgré tout l'ascension en suivant ma technique adaptée à la haute altitude, et nous atteignîmes le sommet en quarante-quatre heures seulement. Soit vingt-huit heures de moins que l'objectif initial de trois jours, défiant ainsi la sagesse des experts. À notre retour, les critiques se turent. Un an plus tard, une nouvelle expédition nous permit d'atteindre le sommet du Kilimandjaro en seulement trente-six heures. L'année suivante, en un peu plus de vingt-huit heures. Ce qui était tout simplement incroyable.

Dans une lettre adressée au rédacteur en chef de *Wilderness and Environmental Medicine*, les Drs Hopman et Buijze, qui supervisèrent l'expédition de 2014, écrivirent : « Le groupe semble avoir ouvert de nouvelles perspectives grâce à une méthode permettant de prévenir et, si nécessaire, d'inverser les symptômes du mal aigu des montagnes… […]

Comparé aux études précédentes, ce rapport suggère qu'il est possible d'accélérer en toute sécurité le temps d'acclimatation, ainsi que le soulagement de ces symptômes[4]. »

SOULAGER LES MAUX DE TÊTE LIÉS À L'ALTITUDE

Premier signe du mal d'altitude, les maux de tête indiquent un manque d'oxygène dans le cerveau. Cet exercice permet de l'alimenter à nouveau, et d'apporter un soulagement immédiat.

1 Ralentissez votre rythme.
2 Inspirez profondément et expirez dix fois.
3 Restez immobile ou assis dans une position sûre.
4 Inspirez profondément, gardez l'air dans les poumons cinq secondes, puis essayez de le diriger vers votre crâne.
5 Expirez.
6 Répétez ces étapes jusqu'à la disparition de votre mal de tête.

EXERCICE RESPIRATOIRE LORS D'UNE MARCHE EN ALTITUDE

1 Respirez consciemment au-delà de vos besoins apparents.
2 Concentrez-vous sur votre respiration. Ressentez-la pendant que vous marchez.
3 Synchronisez votre respiration et vos pas afin de trouver votre rythme sans forcer.

EXERCICE RESPIRATOIRE POUR S'ADAPTER À UNE ALTITUDE SUPÉRIEURE

À 4 000 MÈTRES

Cet exercice peut vous aider à prévenir les symptômes potentiellement dangereux liés à un faible taux d'oxygène dans le corps qu'il est possible de ressentir au-delà de 4 000 mètres. Ne le pratiquez pas pour prévenir les symptômes du MAM sans surveillance ou expérience. La meilleure façon de l'acquérir en toute sécurité est de participer à l'une de nos expéditions. Voir « Lectures complémentaires » et « Liens » pour plus d'informations. Lors de cet exercice, il est utile d'utiliser un indicateur de saturation, ou oxymètre, pour mesurer votre taux d'oxygène.

1 Réveillez-vous entre quatre et quatre heures et demie après vous être endormi.
2 Pratiquez le protocole respiratoire Wim Hof de base jusqu'à ce que votre oxymètre indique un taux de saturation minimum de 95 % à 100 %.
3 Pratiquez les exercices respiratoires pendant au moins une demi-heure.
4 Rendormez-vous.

La capacité à réguler la cause de la maladie, à savoir l'inflammation, figure parmi les nombreuses applications bénéfiques de notre méthode. Le physiologiste allemand Otto H. Warburg reçut le prix Nobel en 1931 pour avoir découvert qu'une faible teneur en oxygène constitue une caractéristique des cellules cancéreuses. Ainsi, en plus de ses nombreux avantages, notre méthode permet de prévenir la maladie. Comme nous le verrons dans les chapitres suivants, l'une des origines de l'inflammation est le déséquilibre biochimique. Il est possible de vivre, et survivre, plus ou moins normalement pendant un certain laps de temps avec une biochimie

déséquilibrée, mais des problèmes finissent par se manifester sous forme de maladies auto-immunes, cancers et dépression.

C’est pourquoi il importe de quitter le comportementalisme de notre zone de confort et de revenir à nos besoins les plus intimes. De quelle manière ? En respirant, en massant nos intestins et en augmentant l’alcalinité de notre organisme. Ces techniques respiratoires se basent en partie sur des pratiques anciennes, mais ont été mises à jour pour s’adapter à notre mode de vie, ainsi qu’à notre état neurologique actuel. Si, physiquement, les hommes sont plus ou moins les mêmes qu’au Moyen Âge, leur cerveau doit traiter infiniment plus de stimuli qu’à cette époque. Pour un fonctionnement optimal, le cerveau réclame une biochimie distincte. Grâce à nos exercices respiratoires, nous pouvons à la fois la réguler et la modifier. Ce n’est nullement spéculatif, mais c’est scientifiquement prouvé. Cette méthode fonctionne. Aux personnes qui posent des questions comme « Dois-je respirer par le nez ? » ou « Que se passe-t-il avec mon diaphragme ? » Je réponds simplement : « P…, respirez ! Ne pensez pas ! Immergez-vous dans les profondeurs de vos poumons ! » Pour recueillir les bienfaits de ces exercices, il vous suffit de respirer. En seulement quelques cycles, votre vie sera littéralement transformée. Sortez de votre esprit et vivez votre respiration, car le souffle est la force vitale. Laissez-vous porter par lui, et il vous emmènera dans chaque recoin de votre cerveau – donc de votre esprit – où vous voulez vous rendre.

> ## LA MÉTHODE WIM HOF – EXPÉRIENCE N° 2 PROLONGER SA PHASE DE RÉTENTION DU SOUFFLE
>
> Vous pouvez contrôler votre biochimie grâce au souffle. Vous ne me croyez pas ? Alors, tentez cet exercice :
> **Étape 1 :** respirez normalement, expirez profondément, passez en phase d’apnée et chronométrez votre temps de rétention.

> **Étape 2 :** faites la même chose après trente respirations profondes, en expulsant l'air sans efforts à l'expire.
> La différence est impressionnante, vous ne trouvez pas ? Vous pouvez retenir votre souffle plus longtemps après trente respirations, car la respiration profonde modifie temporairement le ratio entre le dioxyde de carbone et l'oxygène dans le sang. Le réflexe respiratoire étant corrélé à la quantité de dioxyde de carbone – qui est un acide – dans le sang, il est plus facile de maintenir une phase d'apnée lorsque vous en avez expiré un pourcentage élevé. La respiration augmente le pH, qui confère au corps un état temporairement alcalin.

Vingt ou vingt-cinq minutes après ces exercices, vous êtes en mesure d'expérimenter la puissance illimitée du souffle, et vous ne ressentez pas seulement son intensité, mais observez des résultats réels et tangibles. Lorsque nous changeons consciemment notre biochimie grâce à la respiration, notre corps gagne en force, en bien-être et s'assainit. C'est la simplicité même ! Toutes les questions complexes qui encombrent nos esprits n'ont aucun sens. Le stress nous éloigne de la nature, et le souffle nous y ramène. Il recrée ce lien profond et oublié. N'est-ce pas ce que vous voulez pour vous-même, vos enfants et les êtres qui vous sont chers ?

Il y a tellement de personnes dans le monde qui sont, aujourd'hui, obsédées par des désirs artificiels. Nous travaillons de plus en plus et vivons stressés, emportés dans un tourbillon pour accomplir toujours plus ; mais à quelles fins ? Nous pouvons devenir avocat, homme ou femme d'affaires, gagner énormément d'argent pour acheter une grande maison ou une voiture de luxe, mais cela nous permettra-t-il d'acheter le bonheur ou la santé ? Pour avoir trop constaté ces comportements, je me suis retiré de ce monde, il y a déjà longtemps, en me posant cette question : *Qu'est-ce que l'âme ? Où est-elle ?* Je l'ai tout d'abord rencontrée dans le froid, puis dans la respiration qu'il induit. Il n'y a rien de mystique ou d'abstrait. Tout est

purement physique. Votre souffle est votre force vitale, ici et maintenant. Rien n’est plus simple. Respirez, et retrouvez votre âme.

J’ai développé ces exercices après avoir affronté le froid, car, lorsqu’il vous saisit, la première réaction est de cesser de respirer avant d’expulser l’air. Comme lors de la naissance. Je ne le répéterai jamais assez : le souffle est la force vitale. Dans cette situation, il sert de catalyseur. Vous inspirez l’air dans vos poumons, et il s’engouffre dans vos tissus, modifie votre biochimie en la stimulant avec de l’oxygène pur et des nutriments. Les vitamines sont absorbées dans vos cellules et dynamisent votre énergie. C’est la raison pour laquelle nous devons respirer avant d’affronter le froid. La respiration générant de la chaleur à travers les muscles intercostaux et augmentant la tolérance à la douleur, il importe d’être attentif à son processus en pénétrant dans l’eau, et de maintenir le lien avec son cerveau. La respiration consciente diffère des trois ou quatre cycles avec rétention accomplis en position allongée ou assise. Il est préférable de museler vos pensées, car elles ne vous seront d’aucune aide. Libérez votre esprit, agissez avec détermination, et faites confiance à votre souffle, car il se diffuse partout à l’intérieur et à l’extérieur de votre être.

Ces connaissances obtenues grâce à une expérimentation rigoureuse m’ont permis de développer et d’affiner ma technique respiratoire, après avoir appris à gérer l’impact agressif du froid sur mon organisme. J’y suis parvenu en modifiant consciemment ma biochimie. L’effet dû à la rencontre des énergies provoquées par le froid et la respiration profonde se révéla littéralement transformateur. Rapidement, je réussis à rester dans l’eau glacée ou le froid pendant des heures, parce que je parvenais à réguler mon énergie grâce à mon souffle et à ma conscience. Vous pouvez y parvenir vous aussi.

Conscientisation, conscience, perception – nous y reviendrons –, mais intéressons-nous tout d’abord au froid lui-même. Son effet immédiat sur le corps peut être douloureux – équivalant à la sensation de dizaines

d’aiguilles pénétrant dans la peau –, mais, après une minute environ, lorsque les opioïdes et cannabinoïdes naturels entrent en jeu, l’inconfort s’évanouit pour laisser place à un état euphorique. Vous décuplez votre énergie au fur et à mesure que le flux sanguin recommence à circuler et apaise votre esprit.

Votre peau rougit et se colore, car elle est vivante. Nous la protégeons toujours sous des couches de vêtements, ce qui l’endort ; et le froid la revigore. Le plus beau cadeau que vous puissiez lui faire est de vous immerger dans l’eau froide – pas brusquement, mais graduellement. J’ai 61 ans, et j’ai toujours une peau de bébé.

Aujourd’hui, les gens supposément soucieux de leur santé sont très influencés par les dernières tendances en matière de nutrition, santé ou spiritualité, parce qu’ils sont toujours en quête de nouveautés. J’ai, pour ma part, trouvé dans l’eau froide et la respiration la paix de l’esprit, la sérénité et l’énergie positive. Le froid existe au-delà des pensées, et si nous l’affrontons progressivement – en augmentant peu à peu la durée d’une douche froide quotidienne –, nous constatons en dix jours une succession de faits stupéfiants. Tout d’abord, le ralentissement de la fréquence cardiaque et, en conséquence, la diminution du stress. Puis le réveil du système vasculaire, qui se réapproprie son état naturel. Vous vous sentez plus vivant. Lorsque vous alliez la pratique de la respiration à cette routine régulière, vous ressentez immédiatement des résultats, sous forme d’une énergie et d’un bien-être accrus. Alcaliniser le corps grâce au souffle réduit l’inflammation à l’origine de la douleur. Les exercices respiratoires et le froid entraînent le système vasculaire et ont un impact sur la biochimie corporelle – bien que le froid concerne davantage le système vasculaire et la respiration, la biochimie. La respiration régule également les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Elle fait partie intégrante de la santé et de l’équilibre. On parle ici d’alchimie.

Ce livre révèle comment exploiter la physiologie endormie et ramener le corps et l'esprit à leur état initial. Les méthodes décrites permettent d'exploiter non seulement nos cinq sens, mais aussi des sens que nous ignorons posséder et que nous étudierons dans le chapitre 12. Pour l'heure, contentez-vous de prendre des douches froides et de réaliser ces exercices respiratoires. Parallèlement, vous construirez une perspective physiologique entièrement novatrice, et, tandis que le froid et la respiration exerceront leur magie sur votre corps, vous procurant bienfaits physiques et mentaux, ces pratiques vous permettront de franchir un nouveau seuil et d'accéder à la puissance de votre cerveau, siège de l'esprit.

Il est temps d'accueillir le mammifère qui est en nous avant qu'il ne soit trop tard, et que nous perdions à jamais le lien qui nous unit à notre véritable nature. Tout est là. Dire « Une douche froide par jour éloigne le médecin » ou « P…, respirez ! » est certes une simplification excessive, mais nous parlons ici de qualité de vie, et il n'est question que de notre seule biochimie. Grâce au souffle, nous alcalinisons et oxygénons notre corps et régulons notre système nerveux. Grâce au froid, nous activons notre flux sanguin et le contrôlons, ainsi que notre esprit. Comme je l'ai expliqué, celui-ci peut être corrompu par les pensées et l'ego, mais ceux-ci sont séparés du corps, des parties sacrées de notre être et de notre âme.

COMMENT GUÉRIR UNE « GUEULE DE BOIS » EN VINGT MINUTES

Si vous appliquez les techniques respiratoires décrites dans ce livre, vous apprendrez à gérer les substances toxiques de votre organisme, y compris celles de la redoutable gueule de bois. Quiconque a déjà bu du vin rouge, de la bière, du whisky, de la tequila ou tout autre alcool en excès a connu la douleur et l'inconfort de cet état. Il existe toutes sortes de comprimés, poudres, potions et autres préparations

supposément efficaces pour la combattre, mais aucune n'égale vingt à vingt-cinq minutes d'exercices respiratoires.

Vous ne me croyez pas ? Je vais vous raconter l'histoire de ma fille Laura. À 23 ans, elle poursuivait une double maîtrise, buvait rarement, ne fumait jamais et se consacrait à son travail. Mais, un soir, elle se rendit à une fête et but beaucoup plus qu'elle n'en avait l'habitude. Lorsqu'elle se réveilla, elle m'appela et dit : « Papa, je ne peux pas travailler. Je suis anéantie. J'ai un mal de tête épouvantable. »

Laura n'avait jamais pratiqué mes exercices respiratoires ni suivi ma méthode. Les enfants n'écoutent pas leurs parents afin de ne pas céder à leur autorité. Seulement, ce matin-là, l'autorité n'était plus incarnée par son père, mais par l'excès d'alcool.

Ma réponse fut simple : « Tu m'as vu faire des exercices respiratoires toute ma vie. Alors, pour l'amour de Dieu – ou de toi-même –, essaye. » Naturellement, elle résista puis, peut-être par désespoir, finit par céder. Trente respirations profondes, expiration, apnée, inspiration, rétention, etc. Je vous laisse deviner la suite… En vingt minutes, son mal de tête disparut, et elle put se remettre au travail.

Comment cela fonctionne-t-il ? Rien n'est plus simple. La respiration alcalinise le sang et élimine l'acidité issue des substances toxiques telles que l'alcool. Je l'ai appris moi-même après avoir abusé à l'occasion de quelques verres. Vingt à vingt-cinq minutes d'exercices respiratoires, et tout est terminé !

J'étais heureux d'aider ma fille, bien sûr, mais je l'étais aussi parce que c'était la première fois qu'elle acceptait de suivre mes conseils. J'avais toujours été, pour mes enfants, ce père excentrique qui venait les chercher à l'école avec des sandales en plein hiver et faisait le poirier dans la cour. Cigarette aux lèvres, les autres parents m'observaient en riant et en

murmurant que je n’étais pas normal (mais est-il normal de fumer du poison et de juger son prochain ?). Mes enfants voulaient simplement un père normal, semblable à celui de leurs camarades, et je les embarrassais terriblement. Mais je n’étais pas plus normal à cette époque qu’aujourd’hui. En quête de sensations supérieures, je ne me souciais pas de la perception d’autrui. Les quatre enfants que j’ai eus avec Olaya eurent du mal à l’appréhender, mais, avec le temps, ils se rapprochèrent de mon mode de pensée et, désormais, travaillent à mes côtés dans ce qui est devenu une entreprise familiale. Ils sont devenus des adultes, et, chaque jour, je peux les voir et interagir avec eux. N’est-ce pas merveilleux ? Et pour Laura, l’aventure commença par une simple gueule de bois.

5 LE POUVOIR DU MENTAL

La méthode Wim Hof repose sur trois piliers. Les deux premiers sont le froid et la respiration. Le troisième est le mental, appelé « engagement » dans nos programmes de formation, car il importe d'adopter la bonne attitude pour aller à l'encontre de son ego, prendre une douche glacée et respirer. Vous pourriez également surnommer ce pilier le « pouvoir du mental », car il inclut le concept de « volonté » et la puissance de l'imagination, de la méditation et de la visualisation – la capacité de se concentrer sur n'importe quelle partie du corps et d'observer ses processus. Nous possédons tous ce pouvoir. Si nous avons tendance à nous tourner vers les anciens yogis et chamans pour tenter de découvrir ses secrets, je vous propose une expérience beaucoup moins complexe, et prouvée par la science. Ce pouvoir est en nous. Il nous appartient. Les études scientifiques et l'expérience personnelle nous apportent la confiance dont nous avons besoin pour appliquer cette méthode. Elles m'ont apporté celle qui m'a permis de poursuivre ma mission.

Les résultats de l'étude menée à la Wayne State University ne furent pas seulement spectaculaires, ils marquèrent une véritable percée dans la compréhension scientifique du contrôle exercé sur l'esprit afin de modifier la biochimie corporelle. Lorsque vous êtes confronté au froid, vous cessez de penser, vous agissez. Les processus autonomes du corps prennent l'avantage, et il importe alors de se détacher de ce que l'on a appris et de reprendre le contrôle de son corps et de son mental.

Le mode par défaut du corps est la survie. Il fait le nécessaire pour assurer le fonctionnement des organes vitaux, et c'est précisément ce qui survient lorsqu'il est confronté à un stress environnemental comme le froid. Celui-ci est un véritable enseignant, et il est impitoyable. S'immerger dans l'eau froide n'a rien d'anodin. Vous oubliez vos crédits, l'appareil dentaire de votre enfant ou votre divorce ; vous passez en mode « survie », et réactivez la partie la plus profonde de votre cerveau. Je démontre comment y parvenir en dépassant notre conditionnement, et les voies neurologiques établies pour réveiller ce qui dort en nous depuis toujours.

Soudain, la conscience se synchronise avec la biochimie corporelle et nous permet d'affronter naturellement ce qui nous accable – l'anxiété, la peur, la dépression. Alors que le flux sanguin diffuse l'oxygène et les nutriments dans le cerveau, nous éprouvons une sensation de calme et d'énergie pure qui constitue le véritable pouvoir de l'esprit. C'est ce que nous devrions ressentir chaque jour, et ce n'est pas un mirage – non seulement nous pouvons être heureux, forts et en bonne santé, mais aussi déterminer notre objectif et nourrir notre esprit d'aventure. L'âme prend vie grâce à l'eau froide. Elle nous apprend à survivre et à nous épanouir. Désormais, « vous » êtes aux commandes.

De nombreuses années furent nécessaires pour que la communauté scientifique me considère autrement que comme une simple curiosité ou un divertissement anecdotique, et je dus parcourir un long chemin pour faire accepter ma pratique. Il m'aurait été facile de réfuter l'utilité de cette validation, puisque je connais la vérité et que l'efficacité de ma méthode a été prouvée par les milliers de personnes qui en ont bénéficié. Mais, pour atteindre le plus grand nombre à l'échelle mondiale – ce qui est mon objectif –, le soutien de la communauté scientifique s'avère indispensable.

Des professeurs et des immunologistes défendent notre cause. Aussitôt après la publication des premiers résultats d'une étude menée avec le Radboud University Medical Center, Frits Muskiet, professeur de chimie

clinique à l'université de Groningue, se rendit à la radio nationale néerlandaise pour déclarer : « Presque toutes les maladies affectant les régions prospères ont été découvertes. Le corps combat et détruit continuellement les infections. Il devrait être en état d'équilibre, or ce n'est pas le cas. Nos modes de vie actuels induisent des niveaux d'infection faibles et permanents. Nous pourrions dire que nous sommes infectés de manière chronique, mais qu'étant donné le modeste impact de cette infection nous ne la ressentons pas… Ce groupe expérimental vient de démontrer qu'il est possible d'éliminer la réaction inflammatoire. J'espère que cette découverte conduira à de nouvelles recherches[1]. »

Nous avons démontré, avec preuves scientifiques et études comparatives à l'appui, que l'exposition au froid – associée à une respiration consciente, à la méditation et à une attitude mentale positive – s'avère très bénéfique pour la santé. Les adeptes de notre méthode sont en mesure d'inverser le diabète, d'atténuer les effets débilitants de la maladie de Parkinson, d'induire la perte de poids, et de réaliser des exploits sportifs remarquables. Mais, pour profiter pleinement de ces avantages, il convient de s'y consacrer pleinement.

Lorsque vous pratiquez les exercices respiratoires, écartez toute distraction. Éteignez votre téléviseur et laissez votre téléphone dans une autre pièce. Accordez-vous le temps suffisant pour oublier le temps. Ces vingt à vingt-cinq minutes quotidiennes requièrent toute votre attention. Le mental est un muscle neurologique capable d'influer sur les systèmes moléculaires, et de favoriser l'absorption d'oxygène, créant ainsi l'énergie dont vous avez besoin. Si vous voulez que ce muscle fonctionne de manière optimale, vous devez vous abandonner sans réserve, vous reposer sur le troisième pilier de cette méthode : le mental.

La confiance n'est pas une notion abstraite. Je ne parle pas d'une confiance aveugle, mais d'un sentiment d'alignement. Pratiquez ces exercices, et faites confiance aux sensations qu'ils génèrent. Vous connectez

votre corps au froid et à la respiration, et cette connexion vous permet d'activer votre organisme, de refouler le stress et d'exécuter ce qui doit être fait avec la puissance de l'esprit. Vous êtes l'artisan de votre mieux-être. Soyez confiant et convaincu de ce que vous faites. Ce n'est qu'alors que vous pourrez accéder à votre puissance intérieure, à votre véritable nature.

Pour tirer le meilleur parti de cette méthode, vous devez vous investir mentalement. En effet, le mental peut impacter fortement la physiologie. Une démonstration de principe datant de 2015, ajoutée à l'expérience sur les endotoxines, démontra que l'optimisme était lié à une réaction immunitaire encore plus puissante[2]. Votre esprit est un outil extraordinaire.

Bien sûr, une dose de scepticisme est saine, et nous avons déjà converti de nombreux sceptiques. Le journaliste Scott Carney, envoyé en Pologne par le magazine *Playboy* afin de révéler mon charlatanisme, fut non seulement convaincu en quittant notre camp d'entraînement, mais finit par écrire un livre à succès, *Tout ce qui ne nous tue pas*, dans lequel il relate son expérience aboutissant à l'ascension du Kilimandjaro.

Carney n'est pas le seul sceptique que nous soyons parvenus à convertir. Les gens s'intéressent à notre méthode pour diverses raisons. Certains, parce que nos actions les inspirent ; d'autres, parce qu'ils aspirent à transformer leur vie ; d'autres encore, parce qu'ils veulent s'assurer qu'il ne s'agit pas simplement d'une rumeur. Cette méthode repose sur ses propres mérites. Quoi qu'il en soit, mon objectif est simple : rendre à chacun son pouvoir inné. Ce qu'elle permet d'accomplir vous concerne. Elle équivaut à un « retour à la maison ». Vous pouvez régler votre esprit à votre guise. Il suffit de respirer, d'observer votre ressenti, de vous immerger dans le froid. Efforcez-vous d'aller encore plus loin. Soyez curieux, déterminé, ouvert. Engagez-vous.

Comme le dit la citation : « Que vous pensiez pouvoir accomplir une tâche ou ne pas pouvoir l'accomplir, vous avez raison dans les deux cas. »

Souvent attribué au constructeur automobile américain Henry Ford, qui savait ce qu'était la confiance, ce message remonte à des millénaires et est intemporel. Votre mental joue un rôle essentiel dans votre succès ou votre échec, et ces techniques ne font pas exception. Je suis la preuve vivante de leur efficacité, comme des milliers de personnes, y compris les plus sceptiques. Et, tout comme il n'y a pas d'athées dans le terrier du renard, il n'y a pas de non-croyants dans les bains d'eau glacée. S'immerger dans un bain glacé représente, pour certains, un acte de foi, un saut dans l'inconnu. Mais, lorsque nous atteignons un état dans lequel les pensées cessent d'exister pour laisser place aux sensations – d'une puissance égale à celles qui sont à la racine de la foi –, seul l'amour demeure, et l'amour détient sa propre force vitale – il vous donne des ailes. Je suis amoureux de la vie et déterminé à diffuser mon message, à faire savoir au monde que ce sentiment est accessible à tous. Je parle ici de l'amour de la vie, celui qui unit les hommes, qui existe dans tout ce qui survient – de bon ou de mauvais –, car nous sommes précieux, et nous détenons un potentiel infini. Croyez-le.

Suis-je fou ? Oui, de la vie et de ma femme. Je garantis le bonheur, la force et la santé à tous mes proches, car je les souhaite sincèrement à tous les êtres qui me sont chers – je respecte la vie. La vie est en moi, et je connais son dessein qui est de diffuser l'amour. Si cela fait de moi un fou, qu'il en soit ainsi. Nous sommes tous des rois et des reines ; et, lorsque nous redécouvrons nos pouvoirs et cherchons à être à la hauteur de nos responsabilités, une autre chose peut-elle avoir de l'importance ? Quels sont vos objectifs pour accéder au bonheur ? Posséder six voitures ? Une immense maison ? Les biens matériels sont liés au monde extérieur et n'ont aucune incidence sur l'âme. Vous ne pourrez jamais conduire qu'une seule voiture et n'occuper qu'une seule pièce à la fois. Mais, si vous quêtez le bonheur en contrôlant votre force vitale, votre esprit et votre objectif, rien d'autre ne comptera. Vous pourrez être heureux inconditionnellement. C'est ce bonheur que je veux offrir à ceux que j'aime, parce qu'il émane de

l’intérieur. Il est en nous. Notre guide est l’amour, la plus grande puissance de l’univers, car il permet l’expression de l’âme. Sans âme, seules triomphent les ténèbres, la matière noire et la guerre. Nous sommes les porteurs de lumière et accédons à la maîtrise au travers de l’esprit et de la neurologie de notre cœur en forgeant un lien plus profond avec notre cerveau. Cette connexion a pour nom « amour », et cette méthode permet de le répandre et de guérir le monde. L’heure d’agir a sonné.

Cette méthode n’est pas un dogme. Il n’est pas question, ici, de religion, mais de science. Vous pouvez décider si vous voulez ou non être heureux, fort et en bonne santé. Dans les pages qui vont suivre, j’aborderai les aspects scientifiques dissimulés derrière ces découvertes. Mais, pour l’heure, il vous suffit d’écouter vos sensations et de croire. Que désirez-vous ? Si vous aspirez au bonheur, à la santé et parvenez à contrôler votre esprit, votre cœur et votre quête, vous trouverez en vous la capacité d’y parvenir.

En janvier 2008, je fus invité à m’immerger dans un caisson en plexiglas rempli de glaçons, à l’extérieur du Rubin Museum of Art à New York[3]. C’était mon premier séjour aux États-Unis, et nous voulions tenter un nouveau record du monde d’endurance au froid. Vingt caméras étaient braquées sur moi, et je devais ouvrir une série d’événements dans ce musée dédié à l’art et à la culture himalayens en démontrant publiquement ma méthode. Ceux qui m’avaient convié savaient que celle-ci se basait sur l’ancienne pratique tibétaine du *tummo,* ou « chaleur intérieure ». Les lamas sont formés à cette technique traditionnelle au cours d’une longue retraite solitaire et, pour prouver leur maîtrise, doivent sécher un drap humide par la seule chaleur de leur corps en méditant dans l’air glacial de l’Himalaya. Le musée Rubin me présenta comme un maître – sans doute l’étais-je –, mais tous ignoraient que je n’avais étudié avec aucun maître spirituel au Tibet, à Dharamsala ou ailleurs. Mes seuls enseignants avaient été les canaux et les parcs d’Amsterdam où j’avais appris à m’exposer au froid, et Beatrixpark

où je m'étais immergé pour la première fois dans l'eau glacée. Vingt-cinq ans de tentatives et d'erreurs, de tests, d'ajustements et de perfectionnements m'avaient conduit à ce jour. Il faisait relativement doux pour un mois de janvier à New York, environ 2 °C. Le vent soufflait, et une foule était rassemblée autour de moi, ainsi que des médias du monde entier, dont les yeux électroniques me surveillaient tandis que je m'immergeais dans le caisson. J'avais l'impression d'être au cirque.

Je rencontrai, ce jour-là, pour la première fois, Ken Kamler. Médecin des expéditions sur l'Everest et le K2 et auteur de *Doctor on Everest* et *Surviving the Extremes*, deux livres basés sur ses expériences médicales dans des environnements extrêmes – le Dr Kamler est une autorité en Amérique. Je rencontrai aussi, ce jour-là, son assistante, Granis Stewart, infirmière et plongeuse en apnée, dotée de connaissances en techniques respiratoires. Kamler et Granis nourrissaient un intérêt personnel pour l'expérience et contrôlèrent mes signes vitaux et ma température corporelle pendant toute sa durée.

Quelques mois plus tôt, j'avais couru un marathon, pieds nus, sur l'Everest à environ 4 500 mètres d'altitude pendant huit heures. Pour me souhaiter bonne chance, des Tibétains m'avaient offert une écharpe de prière blanche, appelée *kata*. Compte tenu de la spécialisation du Rubin Museum, je l'avais emportée à New York en espérant qu'elle possédât encore un peu de sa magie, et je la ceignis autour de ma tête.

Je ressentais l'excitation ambiante, mais je ne me laissais pas affecter. Je savais ce qui allait se passer, car je l'avais programmé. Immobile dans la glace, je fis ce que je fais toujours dans la nature. Je me fermai au monde extérieur et concentrai mes énergies en moi-même, puis, alors que ma température corporelle chutait progressivement de 7 degrés (un niveau fatal pour une personne dite « normale »), je parvins à l'augmenter de 4 degrés grâce à la seule puissance de mon esprit. Cela surprit le Dr Kamler et son équipe, sans parler du public qui assistait à l'événement en direct à la

télévision. Mais je savais qu'en programmant mon esprit je pouvais activer mon corps, augmenter mon activité métabolique et toutes sortes d'hormones afin de générer une chaleur interne, provoquant une réaction en chaîne qui renforcerait mon organisme. Activer l'axe surrénalien du cerveau permet de se réchauffer face au froid, de se rafraîchir lorsqu'il fait chaud et de mieux recueillir un apport optimal en oxygène.

Dans la glace, devant le Rubin Museum of Art à New York

LE PROTOCOLE WHM : EXERCICE MENTAL DE BASE

Le plus grand exploit consiste à calmer son esprit. C'est uniquement lorsque votre mental est calme qu'il devient possible de passer de la programmation externe à la programmation interne. En l'absence de pensées, le mental harmonise les sentiments avec votre être profond et reflète votre

moi véritable. C’est ainsi que je suis parvenu à établir mes records ; et vous aussi pouvez y parvenir.

Tout d’abord, éloignez-vous du tumulte du monde et trouvez un endroit confortable. Asseyez-vous, puis laissez-vous porter par votre respiration.

– Inspirez profondément, expirez.

– Inspirez profondément, expirez.

– Suivez paisiblement votre souffle.

– Inspirez profondément, expirez.

– Inspirez profondément, expirez.

Un sentiment de calme s’installe en vous, et vous pouvez alors orienter vos pensées. Commencez par « scanner » votre corps en visualisant ce que vous allez accomplir. Peut-être voulez-vous rester plus longtemps sous l’eau froide, atteindre un nouveau record personnel de pompes, tenir une posture de yoga particulièrement difficile ou faire une promenade à vélo plus longue que d’ordinaire. Prenez le temps de définir votre intention. Faites savoir à votre corps ce que vous attendez de lui. Analysez votre ressenti. Vous pouvez détecter tout décalage entre votre intention et vos sensations corporelles. Restez calme, continuez à respirer et attendez le moment où un sentiment de confiance, d’énergie et d’harmonie s’établit.

Donnez du pouvoir à ces sensations grâce à votre respiration, puis faites ce que vous avez l’intention de faire. Le succès est garanti.

Mon marathon sur l’Everest s’avéra instructif, car je fus confronté non seulement à la neige et au gel, mais aussi à une diminution de l’oxygène. Pour lutter contre le froid, une combustion est nécessaire et réclame de l’oxygène. Lorsque celui-ci manque, le mental doit entrer en scène afin d’activer les hormones adéquates et accroître son absorption. Je l’avais fait

sur l'Everest et réitérai la même technique devant le musée new-yorkais. J'ai adopté cette attitude lors de centaines de défis et puisé ma confiance dans cette réussite. J'acceptai ce voyage. Être en phase avec l'instant présent m'aide à activer mon corps. Il était alors prêt à réagir, et je savais que j'allais faire de mon mieux. En entrant consciemment dans le froid et en m'y adaptant, je parviens à activer le tronc cérébral censé régir l'instinct de survie, la réaction de lutte ou de fuite, le désir, à la fois de se nourrir et de procréer, qui sont tous étroitement liés à l'émotion.

Le froid et la chaleur fonctionnent, eux aussi, comme des émotions. L'émotion est biologique, un stress interne exprimé par les hormones. En vous confrontant consciemment au froid, vous apprenez à gérer l'adrénaline et l'épinéphrine, mais aussi la dopamine, la sérotonine, les cannabinoïdes et les opioïdes produits naturellement par le corps en réponse à ce stress. Je l'ignorais à l'époque, mais c'est précisément ce que je fis à l'extérieur du musée. Désormais, je sais pourquoi je suis parvenu à exercer un tel contrôle. Autorité en matière de survie en conditions extrêmes, le Dr Kamler n'avait jamais rien vu de tel auparavant. Il écrivit :

« Selon le dogme médical standard, vous cessez de trembler – processus qui génère de la chaleur – une fois que votre température chute en dessous de 32 degrés Celsius. À partir de là, si aucune source de chaleur externe n'est fournie, la température corporelle continue de chuter, et vous mourez d'hypothermie. Wim nous a prouvé que c'était faux. Sa température corporelle a chuté à 31 degrés puis est remontée à 34 degrés sans aucune source de chaleur extérieure. Il nous a démontré de façon spectaculaire qu'un pouvoir démesuré existe dans le corps humain que la médecine moderne n'appréhende pas[4]. »

Plus tard, après avoir célébré l'exploit, le Dr Kamler et moi donnâmes une conférence au musée pour expliquer ce qui s'était passé et comment j'avais réalisé cet exploit. Je montai sur scène face à une centaine de personnes et, pour la première fois, racontai mon histoire à un public américain, en

anglais. J'évoquai ma première expérience à Beatrixpark et expliquai comment activer consciemment les parties plus profondes du cerveau et du corps en réaction au stress environnemental. J'étais terriblement excité de me trouver sur scène avec le Dr Kamler, mais, au fil de mon discours, je vis le scepticisme envahir les visages.

Puis, soudain, quelqu'un se leva en brandissant une caméra infrarouge qu'il connecta à l'écran suspendu derrière nous. « Wim, pensez-vous pouvoir réchauffer votre main sur commande ? » demanda-t-il. J'ignorais si j'en étais capable, car je n'avais jamais essayé, mais, après un court instant de réflexion, j'acceptai : « J'ai déjà établi un record du monde aujourd'hui et je me sens en pleine forme. D'accord ! » Je levai la main et l'image la révéla en bleu, indiquant une température normale. Je concentrai alors mon énergie vers elle et, en une minute, j'augmentai sa température de 8 degrés. Le résultat était clairement visible. Je fus moi-même stupéfait. La couleur passa du bleu au rouge. Trois cents personnes virent que j'étais capable d'augmenter la température de ma main de 8 degrés sur commande ; et, suite à l'expérience, le nombre de sceptiques diminua dans la salle.

Je dis « diminua », car quelques-uns continuaient toujours de refuser de croire ce qu'ils voyaient – comme aujourd'hui et comme auparavant –, persuadés qu'il s'agissait d'une illusion, d'une capacité surhumaine ou que j'étais tout simplement un monstre génétique. Or je ne fais qu'exploiter l'immense pouvoir de l'esprit qui, une fois encore, est une capacité innée que nous possédons tous. Je le répète : je ne suis ni un super-héros ni un gourou. Ce que je peux faire, vous pouvez le faire également.

Je passai une soirée formidable avec des gens formidables. Cette expérience fut particulièrement émouvante, car il était clair que j'avais touché mon public. Mon petit monde venait de rencontrer le monde officiel des scientifiques, des médecins et des journalistes. Cette expérience avait élevé mon âme. Ce soir-là, je me couchai avec le sentiment d'avoir tourné une page. Mais mon aventure en Amérique n'en était qu'à ses prémices.

Le lendemain matin, je pris un train pour Long Island avec le professeur William Bushell, chercheur émérite sur les bienfaits de la méditation sur la santé et détenteur d'une bourse Fulbright. Le professeur Bushell avait passé près de vingt ans au département d'anthropologie du MIT et collaborait avec les universités de Harvard et de Columbia. Nous nous rendions au Feinstein Institute for Medical Research à Manhasset afin de pratiquer une expérience dans le service du directeur de l'institut, le Dr Kevin Tracey. Au cours de ce trajet, qui s'avéra particulièrement plaisant, le professeur Bushell et moi apprîmes à nous connaître. « Nous pouvons accomplir bien plus que ce que nous imaginons », lui expliquai-je. Il venait de publier un ouvrage scientifique majeur intitulé *Longevity, Regeneration, and Optimal Health* en collaboration avec la New York Academy of Sciences. Et, après avoir été témoin de mon exploit devant le musée et sur scène, il se montra captivé par mes propos. Le soutien et l'amitié de cet homme exquis et compétent contribuèrent à renforcer ma crédibilité au sein de la communauté scientifique.

Le Dr Tracey et son équipe désiraient mener une expérience sur le nerf vague – ce dixième nerf crânien que l'on a longtemps cru autonome. De nombreuses expériences menées sur un large éventail de sujets avaient toutes démontré qu'il était impossible de le contrôler, consciemment ou non. Ce nerf étant lié à l'inflammation, la capacité de l'influencer pouvait permettre potentiellement de supprimer cette réaction et, par extension, de la traiter, et peut-être même d'inverser la maladie. La façon d'y parvenir demeurait inconnue, et c'est la raison pour laquelle je fus convié à Manhasset.

Dans une pièce confortable, on me demanda de m'asseoir, puis quelqu'un me planta une aiguille dans le bras afin de me prélever du sang, tandis que mon autre bras était connecté à des moniteurs cardiaque et pulmonaire. Je fus ensuite invité à méditer. Encore une fois, j'ignorais ce que j'étais censé

faire, mais j'étais résolu à agir de mon mieux. Alors que je commençais mes exercices respiratoires, je découvris avec les chercheurs – sidérés – qu'un moniteur cardiaque enregistrait un tracé plat, semblable à celui qui apparaît au moment de la mort, si vous cessez de respirer deux minutes d'affilée. Parce qu'ils l'ignoraient, ils supposèrent un dysfonctionnement de la machine. Je poursuivis mes exercices pendant qu'ils allaient chercher un nouveau moniteur, puis me reconnectaient. Quelques minutes plus tard, le même problème se reproduisit. Un nouveau tracé plat désorienta les chercheurs parce qu'ils ne comprenaient toujours pas que j'en étais la cause et que leur appareil n'était pas défectueux. En me connectant à une troisième machine, ils décidèrent de prélever simultanément mon sang afin d'obtenir les données dont ils avaient besoin. Ils m'expliquèrent qu'ils devaient analyser 307 marqueurs sanguins afin de déterminer mon « pouvoir » sur mon nerf vague et ne recevraient pas les résultats avant une semaine.

En attendant, je me rendis à Duluth, au laboratoire d'hypothermie de la faculté de médecine de l'université du Minnesota. Deux physiologistes de renommée internationale, les Drs Robert Pozos et Larry Wittmers, directeur du laboratoire, surveillèrent ma température corporelle et mes signes vitaux, alors que j'étais immergé dans une eau glacée pendant des sessions de quinze, puis de vingt minutes. Tous deux furent surpris par le maintien de ma température corporelle. Alors qu'ils étudiaient les réactions face au froid depuis des années, ils n'avaient jamais rien vu de tel. « La réponse habituelle à un choc ou au froid a totalement disparu », déclara Wittmers plus tard à ABC News. « Il n'a eu aucune des réactions habituelles et incontrôlables observées chez la plupart des personnes exposées à ce type de situation[5]. »

Assis dans un caisson d’eau glacée à la faculté de médecine de l’université du Minnesota

Je repartis à New York, et, peu de temps après, le Dr Kamler m’appela pour me faire part des résultats des expériences de l’Institut Feinstein. « Si vous êtes capable de reproduire ce que vous avez fait, dit-il, les conséquences pour l’humanité sont immenses. » Puis il énuméra une vingtaine d’affections et de maladies – de l’arthrite à la maladie de Crohn – qu’il allait peut-être devenir possible de combattre grâce au contrôle sans précédent effectué sur mon nerf vague. L’expérience avait, en effet, révélé que je pouvais commander ce mécanisme autonome et donc, l’inflammation à l’origine de tant d’affections. Pour le Dr Kamler, les applications médicales étaient illimitées.

Ne serait-il pas merveilleux de parvenir à contrôler la cause et l’effet des maladies ? Le miracle s’était produit à Manhasset, et, en écoutant le Dr Kamler, je me sentis submergé par un formidable sens

des responsabilités, et l'évidence s'imposa. *Je peux le faire. J'ai consciemment éveillé cet état, et je peux expliquer comment y parvenir.* Ma vocation était née. Vous souvenez-vous de l'appel de ma mère à ma naissance : « Mon Dieu, faites que cet enfant vive. S'il vit, il sera missionnaire » ? Je réalisai, ce jour-là, que ma mission était de diffuser cette connaissance puisque chacun d'entre nous détient ce fabuleux pouvoir. Inspiré et fort de cette prise de conscience, je sentis naître en moi la foi et le sentiment d'une destinée. Un sentiment transformationnel.

Une demi-heure plus tard, je reçus un coup de téléphone de ma femme m'annonçant que ma mère venait de décéder. Elle avait fait une mauvaise chute, était tombée dans le coma, puis s'était éteinte. Elle qui m'avait voué à ma mission était partie au moment même où je l'entérinais. Comme si elle avait su. Mon cœur se brisa, mais se remplit aussi d'espoir. *Maman,* pensai-je, *repose en paix. Tu as été admirable. Je servirai ma mission et t'honorerai en diffusant mon message au plus grand nombre. Je ramènerai le bonheur, la force et la santé à leur espace initial – à l'âme et à la conscience, là où la vie et l'amour s'épanouissent.*

Au cours des semaines qui suivirent, les Drs Kamler et Tracey et moi-même planifiâmes par téléphone une étude comparative dans une retraite bouddhiste des Catskills, au cœur de l'État de New York. Je devais apprendre à un groupe de sujets tests à contrôler leur nerf vague. Malheureusement, cette étude ne put être réalisée, et je me retrouvai soudain confronté à un silence radio incompréhensible. Des études avaient été menées avec d'autres sans parvenir à nos résultats, mais, pour une raison obscure, celle-ci cessa.

Je fus déçu, bien sûr, mais ne m'avouai pas vaincu. Je poursuivis ma mission. Quelques années plus tard, je rencontrai Vincent Wijers, directeur du *Circus of Thoughts*, un spectacle du célèbre Théâtre Royal Carré d'Amsterdam. Il avait entendu parler de mon histoire et voulait que je m'immerge dans une baignoire d'eau glacée pendant une heure au

minimum dans ce théâtre de près de deux mille places afin de démontrer ma capacité à contrôler ma température corporelle. L'expérience devait avoir lieu une première fois sous la supervision du professeur Maria Hopman, physiologiste au Radboud University Medical Center à Nimègue, avant d'être reproduite sur scène.

Lorsque j'arrivai au théâtre, une vingtaine de personnes et autant de moniteurs m'attendaient. Je devais rester quatre-vingts minutes dans l'eau glacée en laissant un bras à l'extérieur afin qu'ils puissent prélever mon sang. J'avalai un dispositif de la taille d'une pilule capable de mesurer ma température corporelle sur un moniteur à distance. On me posa une multitude de capteurs, et on me préleva trente-six flacons de sang qui furent ensuite envoyés à six laboratoires distincts afin d'y être analysés.

L'expérience était étrange, et ce cirque scientifique attira du monde. De nombreuses personnes travaillant à l'université nous rejoignirent pour découvrir la raison de cette agitation, parmi lesquelles le Dr Mihai Netea, l'un des plus grands esprits des Pays-Bas et spécialistes au monde de l'évolution du système immunitaire. Le Dr Netea et ses collègues ne cachèrent pas leur incrédulité. Ce qui se passait étant physiologiquement impossible. Pourtant, pendant ces quatre-vingts minutes dans l'eau glacée, ma température corporelle demeura à 37 degrés, ma tension artérielle, dans la gamme normale, et ma fréquence cardiaque n'augmenta pas[6].

L'étude du professeur Hopman démontra que mon taux métabolique avait augmenté de 300 % pendant la période d'exposition, entraînant une hausse de la chaleur corporelle. « Malgré quatre-vingts minutes d'immersion dans l'eau glacée et une importante déperdition de chaleur, la température corporelle [du sujet] fut probablement maintenue grâce à un accroissement de sa dépense énergétique (et donc de la production de chaleur) », écrivit le Dr Hopman dans son rapport d'étude. « Cet individu semble avoir influencé son système nerveux autonome,

contrôlant ainsi activement son système cardiovasculaire et sa thermorégulation[7]. »

Si les médecins furent surpris, je savais de quoi j'étais – ou plutôt de quoi mon esprit était – capable. J'avais préparé ma biochimie à l'expérience en accomplissant ma routine respiratoire sur le chemin de l'université et en augmentant mon activité métabolique au point de ne plus ressentir le froid. Ainsi, même si ma température chuta, ce fut comme si j'avais allumé un chauffage en moi-même. Je pouvais m'entretenir avec ceux qui m'entouraient et répondre à leurs interminables séries de questions. Je ne tremblais pas, je ne souffrais pas. En réalité, je ressentais même le sentiment inverse.

Les médecins qui avaient prélevé mon sang au cours de l'expérience décidèrent de mener des études complémentaires, et notamment d'exposer certains de ces échantillons à des bactéries connues pour provoquer une réaction violente lorsqu'elles sont confrontées à des cellules immunitaires. Il n'y en eut aucune. Imaginant les applications possibles pour le traitement des virus et des infections bactériennes, le Dr Nitea me demanda si je serais disposé à participer à une autre expérience. Avec les Drs Peter Pickkers et Matthijs Kox, il proposa de m'injecter une endotoxine – qui est une bactérie – afin de déterminer si et comment mon système immunitaire réagirait[8]. Ils avaient déjà injecté cette bactérie – l'*Eschericia coli* – à plus de 240 sujets qui avaient présenté chacun des symptômes grippaux (fièvre, frissons, maux de tête). Comme mon sang n'avait pas réagi aux bactéries à l'extérieur de mon corps, ils étaient curieux de savoir si celui-ci éliminerait les marqueurs inflammatoires généralement provoqués par cette injection. J'acceptai.

Peu de temps après mon retour à l'hôpital universitaire, ils contrôlèrent mes signes vitaux et mes mesures de référence, puis me demandèrent de m'allonger. Ils me connectèrent à toutes sortes de moniteurs, et le Dr Pickkers m'injecta la bactérie, m'expliquant que 60 à 90 minutes étaient nécessaires pour qu'une réaction se produise. J'entamai mon protocole

respiratoire à titre préventif. Une heure plus tard, je ne ressentais toujours rien. Ni fièvre, ni maux de tête, ni douleurs musculaires. Les médecins virent sur les moniteurs que mes taux de saturation d'oxygène dans le sang – qui, au niveau de la mer, doivent se situer dans une fourchette de 95 à 100 – avaient chuté à 30. À 50, normalement, les gens décèdent ; mais je descendis délibérément à 30, déclenchant un tracé plat, comme lors des expériences de l'Institut Feinstein. Or j'étais vivant. Mieux encore, je me sentais en pleine forme, profondément détendu. J'étais entré dans un état hypoxique maîtrisé bénéfique pour le corps. Le prix Nobel de physiologie fut récemment attribué à trois chercheurs dont les travaux portent sur l'adaptation des cellules aux modifications du taux d'oxygène, et en particulier sur l'effet positif sur le métabolisme cellulaire et les fonctions de l'organisme en général lorsque ce taux est faible[9].

Toutes les cinq à dix minutes, les médecins me prélevaient du sang qu'ils envoyaient au laboratoire afin de déterminer si les facteurs de nécrose tumorale de l'interleukine IL-6, IL-8 ou IL-10 étaient ou non affectés. Pour les non-initiés – comme moi – l'IL-6 et l'IL-8 sont des protéines pro-inflammatoires ; et l'IL-10, un anti-inflammatoire. Le facteur de nécrose tumorale fait référence aux protéines de signalisation cellulaire qui tuent les cellules cancéreuses. Les résultats sanguins révélèrent que j'éliminais les marqueurs inflammatoires IL-6 et IL-8 – une découverte majeure en raison de la prolifération et du coût exorbitant du l'IL-6, injectable « biologique » inhibant sur lequel compte désormais un nombre croissant de personnes atteintes de maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques et la polyarthrite rhumatoïde.

J'éliminai l'IL-6 sans aucune injection. Lorsque les résultats furent annoncés à la télévision, je pleurai de joie. Toutes les souffrances dues à ma véritable nature étaient éradiquées, leur supposée « extravagance » ayant été levée. J'allais enfin pouvoir partager mon savoir sur le pouvoir de l'esprit, avec scanners cérébraux et échantillons de sang à l'appui. Le seul problème

était que les preuves scientifiques ne sont validées que lorsqu'elles sont réalisées parmi un groupe comparatif. Or j'étais le seul à m'être soumis à l'expérience, et un seul sujet test ne constitue pas une preuve. Pendant des années, j'avais été rejeté comme un monstre de la nature, une anomalie génétique ou un miracle physiologique, tourné en dérision, considéré comme un charlatan, une attraction de carnaval. « Venez voir l'incroyable Homme de glace ! »

Nous devions réunir un groupe d'essai.

L'équipe du Dr Pickkers me demanda combien de sujets je devrais former et combien de temps me serait nécessaire. Six mois ? Un an ? Je répondis « dix jours », qui se transformèrent en quatre. En seulement quatre jours, j'appris à douze sujets masculins à éliminer les marqueurs inflammatoires de leur circulation sanguine. Aucun ne réagit à l'endotoxine[10]. Aucun ne tomba malade. Les résultats d'analyse révélèrent qu'ils supprimaient tous les marqueurs pro-inflammatoires IL-6 et IL-8, tout en augmentant leurs niveaux d'IL-10, et en activant le facteur de nécrose tumorale. C'était incroyable. Nous avions réussi ! Nous détenions enfin la preuve que nous recherchions. Il ne s'agissait plus d'un groupe d'essai constitué d'une seule personne.

J'avais préparé ces douze hommes dans mon camp d'entraînement en Pologne, près de la frontière tchèque. Ils n'étaient ni uniques ni remarquables, mais chacun me consacra 100 % de sa concentration. Mieux encore, ils m'accordèrent leur confiance. C'est pourquoi je décidai d'accélérer le rythme en les emmenant sur le mont Śnieżka – qui culmine à 1 600 mètres d'altitude –, le quatrième jour, alors que j'avais initialement estimé dix jours nécessaires pour achever leur entraînement. J'y avais déjà emmené trois autres personnes, et je savais que la nature sauvage pouvait être source de peur ou d'exaltation. Aucun de ces hommes ne connaissait la montagne, mais ils devaient s'y abandonner comme ils s'abandonnaient à l'expérience. Il faisait moins 10 degrés – ce qui est *glacial* –, et nous étions

torse nu et en short. Mais, grâce à la respiration consciente et à l'état mental de concentration, nous fûmes en sueur au bout de vingt-cinq minutes. Sur la crête, les militaires tchèques habillés comme des ninjas (seuls leurs yeux étaient visibles) furent tellement sidérés qu'ils nous demandèrent de faire des selfies avec eux. La requête galvanisa mes douze « recrues ». Nous décidâmes ensuite de rejoindre le sommet où soufflaient des vents violents. Le mont Śnieżka est l'un des endroits les plus venteux d'Europe, et le refroidissement éolien accentuait encore la sensation de froid. Arrivé à destination, le groupe se lança dans un Harlem shake endiablé. Je sus alors qu'ils étaient connectés à une énergie qui leur était jusqu'alors inconnue. Ils étaient prêts. Quatre jours plus tard, ils reçurent une injection d'une endotoxine qui avait provoqué chez tous les sujets – à l'exception d'un seul, moi-même, parmi les 16 135 qui avaient participé à l'étude – une réaction indésirable. Quand il s'avéra qu'elle ne produisait aucun effet sur les douze hommes que j'avais formés, cela révolutionna la science. L'étude fut publiée à la fois dans *Nature* et dans *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, deux des revues scientifiques les plus respectées au monde[11]. Elle fut également révélée dans *Biology Now*, et est maintenant intégrée dans les programmes scientifiques de plusieurs lycées et universités américains[12].

Mais, si les résultats firent le tour des télévisions aux Pays-Bas et furent publiés dans ces journaux et ces manuels majeurs, je m'étonnais du faible intérêt qu'ils suscitèrent dans la communauté scientifique. Après des années passées à subir le mépris des sceptiques, nous venions de démontrer que douze sujets pouvaient, grâce à notre méthode, puiser dans leur système nerveux autonome, et non seulement combattre avec succès les bactéries provoquant une inflammation, mais aussi supprimer cette inflammation sur commande. Le sang ne ment pas, et les résultats étaient accessibles à tous. L'expérience était sans précédent. Nous méritions un prix Nobel pour avoir prouvé la capacité humaine à lutter contre la cause et l'effet des maladies et inspirer d'autres expériences et investigations. Mais, parfois, les

scientifiques peuvent faire preuve d'entêtement et progresser à la vitesse d'une tortue !

Je fus déçu, bien sûr, mais, là encore, je n'attendais pas le prix Nobel. Je ne recherche pas la consécration. Si vous comptez sur ce type de validation, vous faites fausse route. L'amour de soi, c'est être fier de sa propre personne, illuminé par sa propre lumière. Dirigez-vous vers ce qui est le meilleur pour vous-même, et non pour vos voisins. Redevenez vous-même. Prenez soin de vous. Non pas en protégeant votre ego, mais en restant présent à votre être lorsque vous avez peur, vous sentez mal à l'aise ou gêné. Aimez-vous en toute sérénité. Cela vous permettra de mieux comprendre autrui avec plus de compassion. Ne cherchez pas à changer les gens ; contentez-vous de changer, *vous*. Soyez attentif à votre propre mental, et laissez les autres s'occuper du leur. Montrez-leur qui vous êtes au travers de vos actions, de votre conviction. Soyez transparent et vulnérable. Si je me souciais de ce que les autres pensent de moi, j'aurais cessé d'avancer depuis longtemps, et me serais laissé dévoré par le système.

Je ne mets pas fin à ma mission, car elle m'intime de révéler la vérité et de la partager. Je ne parle pas de ma vérité personnelle ou de celles que l'on trouve dans les manuels, y compris *Biology Now*. Je parle de la vérité de la nature – la seule vérité –, exprimée à travers ma croyance et l'amour de ma mère. La vie est un mystère, et je l'étreins. Mon cœur est riche, et mon esprit déterminé.

En hiver, nous organisons des retraites d'une semaine en Pologne. Il fait sombre, et le froid est mordant. Mais de nombreux participants vivent, au cours de ces heures, l'une des plus belles expériences de leur vie. Lorsque nous nous rendons en montagne, l'ego s'efface. S'unir à un groupe est galvanisant pour l'individu. Nous ne formons plus qu'un. Nous affrontons ensemble le froid, uniquement vêtus de shorts et de chaussures. Nous nous tournons ensemble vers Dame Nature. Lorsque nous atteignons le sommet, que les vents fouettent nos corps, plus personne ne

parle. Tout le monde écoute et « ressent », dépasse, tout au moins pour un instant, son esprit. Soudain, l'immobilité transcende les processus de pensée, car les parties profondes du cerveau sont ranimées et réinitialisées. Pour avoir souvent vécu cette sensation, je sais que le pouvoir réside dans le partage. Partager une telle sagesse naturelle est excitant et stimule la conscience. Les hommes ont une âme tribale, et la communication crée des solutions guidées par les sentiments, mais ancrées dans le sens commun.

Lorsque j'emmène des groupes gravir le Kilimandjaro, nous ne parvenons pas au sommet parce que je veux booster mon ego en franchissant la « ligne d'arrivée ». Cette ligne est illusoire. Elle n'existe pas. Je m'assure simplement d'atteindre notre objectif, car nous sommes des pionniers destinés à créer un nouveau chemin, de nouvelles possibilités. Chacun d'entre nous est uni dans cette quête. Pas à pas, nous y parvenons. Cerné par le brouillard sur l'Everest, j'ai plongé dans l'inconnu, vêtu d'un simple short, et je me suis perdu. J'ai nagé sous la glace et je me suis perdu. Mais c'est en m'égarant que j'ai découvert le véritable pouvoir de l'esprit et la résilience, de quelle manière mon mental pouvait favoriser mon bien-être et ma sérénité, malgré des circonstances désespérées, voire dangereuses. Je ne suis pas attaché à la réalisation et je ne suis pas stupide. Si j'estime l'expérience risquée, je fais demi-tour – cela ne me pose aucun problème. Mais j'ai appris que me lancer des défis activait en moi une nature plus profonde. Au bout du compte, le but de l'existence est de devenir soi-même. Ma mission alimente mon ambition. Je me fixe des objectifs, non pour les atteindre, mais pour vivre cet instant où je ne fais qu'un avec la réalité du présent, où la dernière étape instruit la suivante, où je peux progresser comme je le ressens. Le pouvoir de l'objectif et de la conviction est surprenant. Mettez du cœur dans ce que vous faites et, si vous n'y parvenez pas, soyez à l'écoute et purifiez-vous afin de revenir sur la bonne voie.

Vous n’avez pas besoin de vous aventurer au-delà du cercle polaire ou au milieu du désert pour éprouver cette sensation ; en revanche, vous devez dépasser votre zone de confort. Le mental libre de toute pensée est toujours confiant. Embrassez son pouvoir, et vous survivrez aux pires situations. Le froid, la chaleur et les émotions constituent autant de stress. Ils sont tous biochimiques ou, du moins, se traduisent-ils ainsi. Notre méthode permet d’affronter le stress, quel qu’il soit, de le surmonter en maîtrisant le bonheur, la force et la santé. Qui refuserait une telle jouissance ?

Son efficacité n’est plus en cause. Elle est prouvée. Nos techniques ont, en effet, résisté à des examens scientifiques minutieux et été étayées par des données non théoriques. À vous de les adopter avec détermination. Vous n’avez pas besoin d’être un yogi pour atteindre ces états modifiés de conscience et du corps. Je suis un homme simple, et je souhaite changer le monde. Vous pouvez me croire, car une transformation à cette échelle n’est pas liée à l’argent ou à la manipulation des structures de pouvoir, mais à la démonstration scientifique de capacités infiniment plus puissantes que nous ne l’imaginons. Nous pouvons transformer le destin de notre vie et le rendre à notre âme. Il ne s’agit pas d’abstraction, mais de la source d’énergie de notre bonheur, de notre force et de notre santé. Elle est animée par l’amour ; et je souhaite l’offrir à mes enfants et à tous ceux que j’aime, à tous les êtres vivants, et à Mère Nature elle-même.

LA MÉDITATION WHM

Les origines de la méditation remontent à 5 000-3 500 avant notre ère ; et elle ne cesse d’évoluer. Lorsque vous accomplissez le protocole de respiration consciente, vous pratiquez déjà une forme de méditation en engageant votre esprit et en vous connectant à ses recoins les plus intimes. Le principe de la méditation consiste à suivre un fil simple qui

n’active pas le cerveau pensant, et à l’embrasser jusqu’à ce qu’une paix profonde vous envahisse. Voici comment vous initier à cette quiétude de l’esprit.

1 Asseyez-vous dans un endroit sûr et confortable, et faites le vide dans votre esprit.

2 Connectez-vous à votre respiration. Respirez naturellement.

3 Commencez à compter – 1, pour chaque inspiration et expiration. Allez jusqu’à 7, puis redescendez de 7 à 1. Si vous pensez à votre vie quotidienne ou à ce que vous devez faire, recommencez. Vous finirez par réussir à compter jusqu’à 7, puis à rebours sans qu’aucune pensée vous assaille. Votre sang irriguera alors votre cerveau et éveillera des sensations, et non plus des pensées. Laissez ces sensations dominer. Suivez-les aussi intensément que vous le souhaitez. Au fur et à mesure que vous progresserez, vous cesserez de compter. Entrez au plus profond de vous-même, au plus profond de la paix.

LA MÉTHODE WIM HOF EN UN CLIN D'ŒIL : LES TROIS PILIERS D'UNE PRATIQUE QUOTIDIENNE

LA RESPIRATION

1 En position assise ou couchée, respirez 30 à 40 fois en pleine conscience : inspirez profondément dans l'abdomen et le thorax, puis expirez naturellement.

2 Sur l'expire final, expulsez l'air et maintenez l'apnée, poumons vides, aussi longtemps que vous le pouvez sans ressentir de gêne. Écoutez votre corps, et ne lui imposez aucune contrainte !

3 Lorsque le besoin de respirer s'impose, inspirez profondément, maintenez la phase d'apnée poumons pleins 10 à 15 secondes, puis expirez.

4 Répétez les étapes ci-dessus deux ou trois fois, en restant attentif à vos sensations et, si besoin, en ajustant votre respiration.

5 Maintenez cet état jusqu'à ce que vous soyez prêt à reprendre le fil de votre journée. Vous pouvez également utiliser cette énergie générée pour une séance d'entraînement sportif ou la pratique du yoga. Faites ce qui vous convient le mieux.

Toutes nos félicitations ! Vous venez d'influer sur les éléments essentiels de votre santé, d'augmenter votre vitalité et votre concentration, de réduire votre stress, de diminuer vos facteurs inflammatoires et d'optimiser votre système immunitaire.

POUR DES INFORMATIONS COMPLÈTES SUR LE PROTOCOLE RESPIRATOIRE ET LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ, VOIR LE **CHAPITRE 4** (page 63).

LE MENTAL

Votre état post-respiratoire constitue le moment idéal pour programmer votre mental.

1 Avant de reprendre le fil de la journée après vos exercices respiratoires, évoquez une pensée comme : « Aujourd'hui, je vais rester sous l'eau froide 15 secondes de plus qu'hier » ou « Je me sens heureux, fort et en bonne santé ».

2 Concentrez-vous sur cette pensée et soyez attentif à vos sensations corporelles.

3 Si vous identifiez une résistance intérieure, continuez à respirer régulièrement jusqu'à ce que vous sentiez votre corps et votre esprit s'harmoniser.

Avec la pratique, l'évaluation de votre activité physiologique, ou intéroception, s'aiguisera et vous permettra d'observer et de contrôler plus consciemment votre corps et votre mental.
POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LE **CHAPITRE 12** (page 191).

LE FROID

1 À la fin de votre douche chaude, tournez le robinet d'eau froide.
2 Vous pouvez commencer par mettre vos pieds, vos jambes, vos bras, puis votre torse sous le jet.
3 Ne pratiquez PAS le protocole respiratoire Wim Hof sous la douche.
4 Augmentez progressivement votre exposition quotidienne jusqu'à ce que vous parveniez à rester deux minutes sous l'eau froide.
5 Si vous frissonnez en sortant de la douche, mettez-vous en posture du cavalier (voir page 157).

Bravo ! Vous venez d'améliorer votre efficacité métabolique, de réguler vos hormones, de réduire vos états inflammatoires et de bénéficier des endorphines et des endocannabinoïdes libérées en réponse au froid.
POUR LES CONSIGNES D'EXPOSITION AU FROID ET DE SÉCURITÉ, VOIR LE **CHAPITRE 3** (page 43).

6 OLAYA

Progresser nécessite parfois de revenir en arrière. En ce qui me concerne, ce retour en arrière me ramène à mes années de squatter. Ce fut une période très formatrice, et j'y repense toujours avec une immense émotion. Pour la première fois, entre musique et yoga, je découvris mon attirance pour le froid le jour où je pénétrai dans l'eau glacée à Beatrixpark. Dès lors, ma vie acquit une nouvelle intensité, et je forgeai un lien avec la nature et mon être intérieur, jusqu'alors inconnus. J'explorais, testais et expérimentais mes réactions en restant sous des températures glaciales pendant la nuit, vêtu d'un simple short.

Je ne m'intéresse pas à la politique, mais à la liberté. Et dans ce squat – un immense orphelinat abandonné –, j'étais entouré d'esprits libres, de penseurs, de poètes, d'artistes et de musiciens. Se soustraire aux jugements, aux idées préconçues, permet de déterminer la personne que vous êtes réellement et celle que vous voulez devenir ; ce que je fis pendant toutes ces années. Aujourd'hui, nous sommes si nombreux à avoir peur de lâcher prise. Nos vies sont régies par des règles, la moralité et un sens de l'éthique mus par le conformisme, le tumulte de la politique et un cycle incessant d'événements qui nous enferment dans une perception étroite du monde, le contraire même de la liberté.

Je l'ignorais à l'époque, mais la liberté dont je jouissais me permit de distinguer, pour la première fois, la voie que je suis depuis quarante ans. Elle me permit d'entrer en contact avec mon bien-être le plus intime, de m'inspirer pour créer, écrire et discuter d'une multitude de sujets – de la

philosophie à la culture, en passant par la nature même de l'existence –, mais aussi à exprimer mes idées à travers l'art, sans contrainte et avec amour. Personne n'était déprimé, désabusé ou stressé. C'est dans ce lieu, où prévalait la liberté, que je découvris et nouai mon lien à l'eau glacée.

Les chercheurs libres sont des explorateurs. Il est presque impossible de faire une découverte significative, dans le stress de la vie quotidienne. Lorsque vous parvenez à vous en affranchir, une nouvelle réalité pénètre votre conscience. L'ancien orphelinat était vaste, et ses deux cours intérieures offraient à la fois un refuge intime et l'immensité du ciel. En hiver, lorsqu'il faisait froid, je m'y rendais la nuit, pratiquant ce qui allait devenir, au fil du temps, ma méthode. Je pouvais m'y entraîner à tout moment, nu comme au premier jour. La nudité n'est pas honteuse, mais je n'aimais pas être dérangé, alors j'y allais seul et éprouvais la sensation de régner sur les éléments de la nature ! Ce rite m'entraînait au plus profond de moi-même, même si j'ignorais encore comment et pourquoi. Je savais seulement que je me sentais merveilleusement bien, et je rêvais sans cesse de revivre ces sensations.

Un jour, alors que je faisais du yoga nu dans la cour, une fille s'amusa à poser ses pieds près de mes organes génitaux. Elle ne m'excita pas. J'étais absorbé et je détenais un réel contrôle sur moi-même. Tout le monde s'étonna : « Hé, mec, il ne se passe rien ! C'est quoi ton problème ? » Je n'avais pas de problème. J'aime les femmes, et mes six enfants en sont la preuve. Simplement, je ne ressens aucune excitation si je ne suis pas « impliqué ». Je domine ma sexualité. J'ai acquis ce pouvoir grâce à l'exposition au froid. Le froid active l'axe surrénalien dans le tronc cérébral qui commande non seulement la réaction de lutte ou de fuite, mais aussi le besoin inné à la fois de se nourrir et de procréer. Ils font partie de notre instinct de survie primordial. Mes expériences me permettent de maîtriser ces instincts et les émotions qui s'y rattachent.

Beatrixpark se trouvait à environ quatre cents mètres du squat, et j'y avais découvert un espace paisible entre deux saules. Je m'y rendais chaque jour, comme un rituel, afin de recharger mon énergie en me plongeant dans l'eau glacée, mais aussi en moi-même. Je pratiquais vingt-cinq respirations profondes, équivalant à une méditation dynamique. Lorsque j'arrivais entre les deux saules et me déshabillais, je contemplais l'eau et ressentais sa présence. Puis, lorsque j'y pénétrais, je rechargeais mes batteries grâce au souffle, éprouvant tout d'abord une agréable sensation de picotement, qui s'intensifiait comme si mon corps tout entier se transformait en faisceau d'énergie. Après la vingt-cinquième respiration, je m'enfonçais sous sa surface en me retenant des deux mains au rebord de l'étang **(attention : cette initiative est personnelle et ne fait, en aucun cas, partie du protocole. Elle est dangereuse, car vous pourriez vous évanouir et vous noyer)**.

Une fois sous la glace, le silence et un profond sentiment de paix semblable à une renaissance m'envahissaient. Au début, je restais immergé une minute, puis deux, trois, parfois quatre sans respirer, et même au-delà. Au bout de six ou sept minutes, je ressentais le besoin d'uriner, ce qui constituait pour moi le signal pour remonter vers la surface et, si la nécessité de respirer s'imposait, je me hissais simplement hors de l'eau. Je restais connecté à mon esprit, je ne ressentais pas le froid, je ne frissonnais pas. Tout était naturel. Ensuite, je me rhabillais et pratiquais mes exercices au bord de l'eau. J'étais parfaitement maître de moi-même. Je pouvais faire des saltos, des grands écarts, des pompes. Comme si mon corps avait acquis un pouvoir inédit. Et plus je progressais, plus ce pouvoir s'intensifiait.

C'est en m'éveillant à ce pouvoir que je rencontrai ma future femme. J'assistais à une réunion au squat lorsque je l'aperçus. Avec ses longs cheveux, son regard étincelant, ses lèvres charnues, elle dansa devant moi, et je fus fasciné. À ma grande surprise, elle vint s'asseoir à mes côtés et me dit qu'elle s'appelait « Olaya ». Nous commençâmes à parler et à rire. Tout

était simple, naturel. Puis le groupe décida de partir au Vondel Park. J'étais incapable de la quitter des yeux. C'était réciproque. Une énergie intense, incroyable circulait entre nous. À un moment, je partis plonger dans un étang, et, à mon retour, elle avait disparu. Le cœur serré, j'allai m'asseoir sur la scène du kiosque destiné aux spectacles, et, soudain, surgies de nulle part, deux mains se posèrent sur mes épaules et commencèrent à me masser. C'était elle ! À cet instant, je lâchai prise. Je n'éprouvais aucune peur, aucune inhibition. Je la pris dans mes bras et je sus que l'amour avait frappé. Main dans la main, nous rentrâmes au squat… sur un nuage.

Cette nuit-là, nous dormîmes dans les bras l'un de l'autre, entamant une relation platonique riche en émotions et incroyablement vivante. Cela peut sembler étrange, mais cette relation dura environ un an. Nous n'avions pas besoin de sexe, car nous étions connectés à un niveau supérieur. Ce lien était si fort que nous ne nourrissions aucune autre aspiration. Nous nous aimions et existions au-delà des limites du temps, dans l'émotion de l'instant présent. C'est du moins ainsi que je m'en souviens. Cette relation était purement magique.

Un an plus tard, Olaya dut retourner en Espagne, au Pays basque, où elle resta environ cinq mois. Je me sentis terriblement seul. Puis, un jour, une lettre arriva, m'annonçant son retour à Amsterdam. Dès qu'elle arriva, la même énergie rejaillit entre nous, mais cette fois se manifesta physiquement. Nous devînmes amants. Quatre mois plus tard, elle repartit en Espagne, et je crus que tout était fini.

Olaya demeurait constamment dans mon esprit et dans mon cœur. Une telle force ne pouvait s'effacer, et il fallut quatre à cinq mois pour que cette émotion s'apaise. Elle me manquait tellement qu'elle perturbait tout mon être et mes actes, mais, avec le temps, je parvins à reprendre progressivement le contrôle de mon état émotionnel. C'est alors qu'une nouvelle lettre arriva m'annonçant, cette fois, qu'elle était enceinte de six mois. Je fis alors ce qu'aurait fait n'importe quel homme dans ma situation.

Je me rendis à la gare et montai dans le premier train pour Paris. Puis de Paris, je partis à Pampelune. À cette époque, les téléphones portables n'existaient pas. Je n'avais que cette lettre et une adresse, mais j'avançais sans faillir ni douter. J'allais être père, et mon cœur était gonflé de fierté.

Arrivé à Pampelune, je fus reçu par sa famille. Son père posa sur moi des yeux bleus d'une saisissante intensité. Ses prunelles me transpercèrent, pénétrant mon être comme s'il sondait mon âme. Je soutins son regard, et le mien lui souffla : *« Je suis venu pour assumer mes responsabilités. J'aime profondément votre fille, et je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour prendre soin d'elle et de notre enfant. »* Alors, son regard s'adoucit, et la famille d'Olaya m'accepta. Ils avaient compris que mes intentions étaient louables.

Comme vous le savez, j'ai un jumeau, et Olaya a, elle aussi, une sœur nommée Siuri. Je me souviens de nos promenades dans Pampelune, auréolée de la beauté naturelle du Pays basque, et de ma fierté de marcher aux côtés de ces deux jeunes femmes fascinantes. Je suivais leurs discussions du mieux que je le pouvais, car, à l'époque, je parlais mal l'espagnol. Parfois, je ne comprenais pas pourquoi j'étais là, mais l'amour est un langage universel. Si Olaya avait attendu plus de cinq mois pour m'annoncer qu'elle était enceinte, après deux semaines à Pampelune, nous sûmes tous les deux ce que nous devions faire, et repartîmes à Amsterdam.

Je n'avais pas d'argent et vivais toujours au squat. Mais l'amour et le respect qui nous unissaient nous aidèrent à trouver des solutions. Le jour de l'accouchement, j'étais si pauvre que je pus à peine régler la course du taxi qui nous emmena à l'hôpital. Heureusement, les Pays-Bas disposent d'un système universel d'assurance maladie, et nous n'avons pas eu à nous soucier du coût du séjour d'Olaya.

Nous arrivâmes à l'hôpital vers 22 heures, et notre fils Enahm vint au monde à 5 heures précises. C'était le 22 mars 1983, mais je m'en souviens

comme si c'était hier. Il avait dix doigts, dix orteils et était entouré de tout l'amour du monde. Après un ou deux jours, nous rentrâmes à la maison. Nous formions une famille.

Une loi aux Pays-Bas oblige les parents à enregistrer le nom de leur enfant dans les trois jours suivant sa naissance. Je me rendis donc à la mairie. Le seul problème était que nous n'avions pas encore trouvé de prénom… Alors, je déclarai simplement notre fils sous le nom de *« een naam »* qui, en néerlandais, signifie… « un nom » ! Mais je l'épelai différemment, mettant un « h » juste avant le « m », et tout le monde s'exclama : « Quel joli prénom ! » Ce qui me fit sourire. Je l'avais choisi parce que nous ne savions pas encore comment appeler notre enfant. Trente-sept ans plus tard, beaucoup de gens continuent de demander : « D'où vient ce nom ? C'est exotique. » Ne voulant pas les décevoir, je joue généralement le jeu. À l'époque, je n'avais pas de nom et, aujourd'hui, mon fils aîné s'appelle « Un Nom » (Enahm) !

Enahm était un bébé adorable et rieur. Dès son plus jeune âge, je lui fis découvrir l'eau glacée. Juste une immersion rapide – pas un bain prolongé ! Tout d'abord, la surprise lui coupa le souffle, puis il se mit à rire, encore et encore. Il émanait de cet être minuscule une énergie impressionnante. Je l'emmenais régulièrement, et il adorait ces séances. Je pense qu'elles contribuèrent à faire de lui un bébé sain, fort et heureux. Nous passions avec lui de merveilleux moments et, contrairement à beaucoup de jeunes parents, n'étions jamais inquiets. Lorsque vous vivez pleinement votre amour et de telles heures avec votre bébé et que ce bébé grandit, devient fort et heureux, l'idée d'un deuxième enfant – puis d'un troisième et d'un quatrième – revêt rapidement un sens. Même si vous n'avez pas d'argent.

Notre deuxième enfant, Isabelle, ou « Isa », était un bébé magnifique, avec les plus beaux yeux bleus du monde. Elle a maintenant 35 ans et travaille avec moi, son frère Enahm, sa sœur Laura – qui, bébé, avait elle aussi des yeux immenses – et son frère né peu après, qui reçut le nom de

« Michael », en référence à Michael Jackson, la pop star américaine dont j'adorais, et adore toujours, la musique.

Après la naissance d'Isa, il devint évident que nous devions quitter le squat. Soudain, je fus projeté dans un système que j'avais rejeté huit ans auparavant, et ma réinsertion dans ce monde pétri de règles et de conventions fut immensément douloureuse. J'étais confronté à sa rigidité, à des personnes que je trouvais outrageusement sensibles, étroites d'esprit, incapables d'accepter la vie. Le genre de vie dans laquelle les jeux d'enfants – *de tous les enfants* – sont synonymes de désordre. Je fus convoqué au tribunal parce que les locataires de notre immeuble souhaitaient notre départ, arguant que nos enfants étaient trop bruyants. C'était absurde, mais cela nous révéla clairement la nécessité d'un changement.

Nos enfants sous les bras, nous partîmes en Espagne en emportant le peu d'affaires que nous possédions. Mon frère Rudie nous accompagna. Une grande et vieille bâtisse inhabitée depuis dix ou quinze ans, située à Iturgoyen, à une vingtaine de kilomètres de Pampelune, devint notre foyer. Pour payer le loyer, je dus trouver du travail et répondis à une offre d'emploi. Une école d'Estella, une bourgade, à environ quinze kilomètres au sud, recherchait une personne parlant espagnol et anglais. Si je ne parlais pas couramment ces langues, à l'époque, je les pratiquais suffisamment pour me débrouiller. Je déposai donc une candidature, et j'eus la chance d'être embauché. Je commençai également à apprendre le basque, qui est une langue magnifique, distincte de l'espagnol, et pus ainsi mieux communiquer avec Olaya, sa famille et les habitants d'Iturgoyen et de ses environs.

Depuis longtemps, le gouvernement espagnol réprime le peuple basque, qui défend avec fougue ses différences culturelles et politiques, ainsi que ses traditions. L'Espagne se remettait encore du régime fasciste de Franco, qui l'avait marquée durablement et, conjointement à la France, au

Royaume-Uni, aux États-Unis, au Canada et à l'Union européenne, qualifia l'organisation séparatiste Euskadi Ta Askatasuna, ou ETA, de « groupe terroriste » à la suite de violents attentats à la bombe, assassinats et enlèvements perpétrés par ses soins[1]. L'ETA luttait pour la liberté du peuple basque et son individualité culturelle, mais ses méthodes étaient extrêmes. Si je suis un fervent adepte de la liberté, je réfute la violence. En matière de changement, je suis en effet plus enclin à la philosophie de Gandhi : « Il n'y a pas de chemin vers la paix ; la paix est le chemin. »

Au cœur de ce conflit politique, je me souviens d'une nuit en particulier. Nous étions chez les parents d'Olaya à Pampelune. J'étais en train de rêver que quelque chose de terrible arrivait quand, brusquement, un bruit assourdissant me tira de mon sommeil. Je me précipitai à la fenêtre. Un attentat à la voiture piégée venait de pulvériser trois personnes dans notre rue. Trois heures plus tard, je descendis, et les membres de la Croix-Rouge étaient toujours là. Au début, je ne compris pas ce qu'ils étaient en train de faire, puis je vis qu'ils ramassaient des fragments de corps humains dans les arbustes et les haies. Jamais je n'oublierai ce monstrueux spectacle.

Avec le spectre de la violence qui pesait sur nous, ma femme, nos quatre enfants et moi-même vécûmes des moments difficiles. Non seulement nous avions peu d'argent, mais l'état mental d'Olaya commença à se dégrader. Alors qu'elle avait toujours été ouverte, extravertie, bavarde, unique, l'obscurité s'emparait peu à peu de son esprit, et rien n'est plus douloureux que de voir un être aimé sombrer dans les ténèbres. Nous avions découvert un endroit sublime dans les montagnes, loin du tumulte de la ville et proche de sa famille. Mon travail nous rapportait un peu d'argent, mais pas suffisamment. Et l'ombre qui s'abattait sur Olaya ne cessait de croître. Un jour, je dus l'emmener chez ses parents, à Pampelune, et rentrer aux Pays-Bas avec nos enfants parce qu'elle n'était plus en mesure de s'en occuper.

Je n'avais ni maison, ni argent, ni travail, et quatre enfants à nourrir et habiller. Heureusement, le gouvernement néerlandais offre de généreuses

prestations sociales et, après une brève enquête, un logement et une pension mensuelle nous furent attribués. Je pus ainsi assurer notre subsistance. Quand Olaya nous rejoignait, elle pouvait être, un jour, une mère merveilleuse – et la vie était alors bénie –, mais, le lendemain, elle pouvait rester prostrée dans son lit et refuser de participer à la vie familiale. Elle était terriblement déprimée, et son état ne faisait qu'empirer. Avec quatre enfants de 1 à 8 ans à charge, il m'était difficile de décrocher (et même de chercher) un emploi. Or, dans notre société, ne pas gagner d'argent vous destitue de toute valeur. Je fis, dès lors, ce que je pensais devoir faire pour mes enfants. Je pratiquais mes exercices respiratoires et le yoga, je prenais des bains glacés et continuais à croire en un avenir meilleur.

Ce fut une période difficile, mais je ne perdis jamais l'espoir. Mes exercices respiratoires et mes immersions dans le froid m'aidèrent à gérer mon stress, me permirent de lâcher prise et – du moins dans mon esprit – de conserver ma liberté. Peu à peu, ma méthode se transforma en pratique, puis en rituel, alors que je luttais pour nous intégrer dans une société largement insensible à notre sort. Les enfants et moi aimions profondément Olaya, mais nous savions que nous ne pouvions plus compter sur elle. Elle s'absentait pendant des mois. Nous apprîmes alors à dépendre de nous-mêmes, et les uns des autres, au point que nos aînés durent grandir plus vite que je ne l'aurais souhaité.

La situation évolua lorsque Javier, un ami rencontré au Pays basque, m'offrit un emploi qui consistait à accompagner des touristes dans les Pyrénées espagnoles. J'avais déjà parcouru ces montagnes avec lui avant que le canyoning (*barranquismo*, en espagnol) devienne un sport prisé. À l'époque, les canyons n'étaient pas équipés, et nous découvrîmes des lieux spectaculaires, véritables musées à ciel ouvert parsemés d'étranges monolithes, de roches et d'abîmes. Là-bas, le temps n'existait pas. Les pensées non plus. Seule régnait une énergie magnifique et silencieuse – un calme pénétrant – qui me plongeait dans un état mystique. Je savais, grâce à

ces expériences, que d'autres aimeraient explorer ces canyons ; alors je tentai ma chance et j'acceptai ce job.

Entre les séjours en Espagne, je devais trouver un moyen de gagner de l'argent aux Pays-Bas et commençai à travailler comme jardinier. J'aimais ce travail, mais je me tournai rapidement vers une activité secondaire alors en plein essor. J'appris aux enfants à grimper aux arbres dans mon jardin et acquis bientôt une renommée autour d'Amsterdam pour organiser des parcours d'accrobranche lors de fêtes d'anniversaires. Les enfants adoraient cela. Ils voulaient tous accéder à la paix et à leur ressenti au-delà de la peur. C'est ce que je discernais dans leurs yeux après ces séances d'escalade lorsqu'ils goûtaient, assis sereinement en cercle, et l'esprit apaisé.

Nos enfants ont plus que jamais besoin de grimper aux arbres. L'arbre est un maître. Il nous apprend à surmonter nos peurs, à maîtriser notre motricité et à forger notre lien corps-esprit. Il nous offre un apprentissage instantané qu'aucun jeu vidéo ne fournira jamais. Les enfants ignorent ce qu'ils vivent, mais le ressentent, et ces sensations les ravissent. Les jours venteux, ils suivent les mouvements de l'arbre, nouent avec lui un lien profond, une affinité puissante. Un arbre est vivant. Si la prudence est, bien sûr, de mise, cet exercice les entraîne au plus profond de leur esprit et de leur corps. Ils peuvent acquérir, grâce à lui, la sensibilité, être alertes, en phase avec l'environnement.

N'est-ce pas ce que désirent tous les enfants ? Ce que nous désirons *tous* ? Les enfants veulent vivre pleinement, tout expérimenter, se laisser guider par leur curiosité et l'amour, plutôt que par la peur. Ils savent que ce sentiment induit la connaissance, alors laissez-les jouer et vivre.

Les écoles leur enseignent l'histoire, les mathématiques et les langues, mais il est temps de leur apprendre aussi à cultiver le bonheur, la force et la santé. Trop d'enfants grandiront et seront emportés par le stress de carrières insatisfaisantes qui les mèneront au burn-out. Beaucoup développeront des

maladies auto-immunes, simplement parce qu'ils sont trop stressés. À quelles fins ? Il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi. La nature est en nous. Le bonheur, la force et la santé nous appartiennent.

Le jeu est une activité majeure. Je suis joueur, et j'adorais m'amuser avec mes enfants. Parfois, j'y prenais plus de plaisir qu'eux. J'essayais de faire tout ce qui était en mon pouvoir pour les rendre heureux. Alors que les ténèbres emportaient leur mère, nous étions seuls, eux et moi. À cette époque, l'aventure du canyoning avec Javier, alliée à ma méthode, suffisait à subvenir à nos besoins. Emmener les touristes en montagne où l'eau froide était omniprésente m'aida à rapprocher ces deux activités. Je m'épanouissais dans la respiration. Je redécouvrais l'étincelle de la vie, mais, malheureusement, l'Olaya que je connaissais ne cessait de s'éloigner.

Les pilules et les injections, les thérapies ne purent empêcher sa descente aux enfers. Je faisais de mon mieux pour être présent parce qu'elle était la mère de nos enfants, l'amour de ma vie. Je l'aimais toujours follement, mais j'étais impuissant. Alors qu'elle était terrorisée par son propre esprit, je devais être fort pour nos enfants, les maintenir dans un environnement aussi stable que possible.

Ce que je fis. Je passai, avec eux, de merveilleux moments. Nous avions créé notre nid, et le remplissions d'amour.

À l'été 1995, nous retournâmes en Espagne, et la famille d'Olaya les prit en charge pendant que je dirigeais des expéditions dans les canyons. Je me souviens de notre voyage pour descendre dans le Sud. Alors que nous dormions un soir à la belle étoile, Olaya vint vers moi. Elle voulait faire l'amour et un autre enfant, mais je l'implorai : « Guéris d'abord. » À notre arrivée à Pampelune, sa famille nous accueillit, et je partis en montagne. Quelques semaines plus tard, je travaillais lorsque je reçus un appel de son frère m'annonçant qu'elle avait sauté du huitième étage après avoir embrassé nos enfants.

Je rentrai directement à Pampelune où son père m'emmena la voir. Pour la première fois depuis de longues années, son visage nous apparut libéré, comme si le voile qui l'obscurcissait s'était enfin levé. Ses démons, sa terreur, le mal qui avait détruit son cerveau s'étaient enfuis, et elle semblait avoir trouvé la paix. Malgré mon chagrin, j'accédai moi aussi à la sérénité. Je sentais sa présence. Elle savait que je m'en sortirai avec nos enfants. L'amour et l'émotion étaient toujours présents en moi – ils le sont encore aujourd'hui –, préservés, forts et vivants. De nouveaux arbres allaient pousser et grandir sur son souvenir. Ils porteraient les fruits qui nourriraient nos âmes.

Le père d'Olaya et moi avons pleuré ensemble. Peu de temps après l'avoir enterrée, je repris mon travail, car je devais subvenir aux besoins de ma famille. Je n'avais pas le temps de pleurer, et je cherchai la paix dans les canyons et en moi-même. C'est ainsi que je parvins à survivre à ma peine. En revenant à la vie. Si vous avez quatre enfants, vous ne pouvez pas vous laisser submerger par la douleur. Vous devez continuer.

Savez-vous ce qui m’a guéri ? Mes immersions. Elles m’ont ramené à la réalité. Plutôt que de me laisser guider par mes émotions, et emporter par la peine, je retrouvai le calme grâce au froid et à la sérénité de l’esprit. L’eau glacée offrit à mon cœur brisé l’opportunité de se reconstruire. Mes enfants m’aidèrent à survivre ; et l’eau glacée, à guérir. Ou peut-être est-ce l’inverse. Peut-être l’eau glacée m’aida-t-elle à survivre, et mes enfants me donnèrent-ils la force de guérir, un objectif pour vivre et être présent pour eux à 100 %. Quand le froid vous saisit, vos pensées ne vous retiennent plus prisonnier. Vous survivez. Cet exercice m’entraîna là où je pouvais guérir. J’aimais profondément mes enfants, et ils furent mon salut.

C’est alors que j’appréhendai, pour la première fois, les véritables bienfaits de l’eau glacée, des exercices respiratoires, de la positivité et les transformai en méthode dans l’espoir que d’autres en bénéficient. La puissance de ces techniques simples et efficaces se ressent en seulement quelques minutes. Je parvenais à modifier ma biochimie et me sentais purifié chaque fois que je les pratiquais. Elles calmaient mon esprit et m’emplissaient d’énergie. Elles faisaient passer mon corps d’un état acide à alcalin, dans un environnement chimique qui me permettait d’entrer consciemment dans mon esprit, suivant l’intention de la nature. Cela remonte à vingt-cinq ans, et ma méthode a évolué depuis, mais son étincelle originelle brûle toujours en moi. Comme le souvenir de mon si cher et tendre amour, Olaya, que je porte à jamais dans mon cœur.

7 PRÉSERVER SA SANTÉ GRÂCE À LA WHM

En 2018, je formai un groupe de l'US Navy SEAL pendant quelques jours à la base navale de Pearl Harbor, à Hawaï. Le premier jour fut consacré à la gestion du froid, du stress, à la privation de sommeil et au contrôle des hormones du stress en général. Les SEAL sont une unité militaire d'élite rompue à toutes les techniques de survie en conditions extrêmes, mais ses membres sont souvent privés de sommeil et soumis à des stress majeurs. En me concentrant sur ces deux points, je leur appris à pénétrer leur corps, à comprendre sa fonctionnalité et, finalement, à leur permettre de mieux contrôler leur bien-être physique afin de faciliter leurs tâches, quelles que soient les circonstances.

S'immerger dans une eau glacée constitue, bien sûr, une épreuve éprouvante pour le corps, mais le faire progressivement en modifiant sa biochimie grâce à des exercices respiratoires atténue son impact et permet de s'adapter rapidement, de réagir au froid de manière proactive et non réactive. Bien que les SEAL aient la réputation d'être l'une des unités de combat les plus endurantes, beaucoup de ses membres m'ont contacté pour recevoir mon enseignement. Honoré qu'ils placent ainsi leur confiance en moi et ma méthode, je me demandai pourtant, le deuxième jour, ce que j'allais leur apprendre. Nous avions abordé pratiquement tous ses aspects, et ces hommes avaient peu de temps à perdre.

Juste avant d'atteindre le *checkpoint*, je regardai mon téléphone et vis que j'avais reçu un e-mail d'une femme médecin généraliste. Appelons-la « Jenny ».

Cher Wim,
L’année dernière, j’ai sauté d’une fenêtre du troisième étage parce que je ne supportais plus de souffrir. Je me suis réveillée à l’hôpital. Mon frère était là, et il m’a parlé de vous. J’ai commencé à suivre votre enseignement, à pratiquer vos exercices respiratoires, l’immersion dans le froid et, aujourd’hui, je remercie la vie chaque jour.
Je vous aime,
GP Jenny

Je sus alors ce que je devais offrir aux SEAL pour ce deuxième jour de formation. Je ne prépare jamais rien. Je réponds à l’instant. Il est le meilleur conseiller. Je rassemblai tous les hommes à l’ombre d’un arbre et leur dis : « Les gars, aujourd’hui, vous allez apprendre à devenir votre propre chef et à mettre fin à vos conflits intérieurs. C’est en vous que résident les véritables terroristes. Dans votre esprit et votre corps. » L’exercice débuta par les cycles respiratoires, et tous plongèrent en eux-mêmes, trouvant une paix qu’ils n’avaient jamais ressentie auparavant. S’unir à leur souffle leur permit de prendre davantage conscience de leur être, de leur mission et de leur devoir, mais aussi de s’éloigner de leur conscience immédiate. Ils purent ainsi rompre avec les pressions de leur vie en tant que SEAL et exister dans l’instant d’une sérénité enivrante.

Je leur demandai : « Que pensez-vous de la vie ? Quelle est votre destinée ? »

« Je veux protéger ma famille, mes enfants, mes amours », lança l’un d’eux.

J’acquiesçai.

« Exactement, c’est cette énergie que nous apportons au monde. Lorsque nous nous attaquons au véritable terroriste – la maladie, physique et mentale –, nous garantissons le bonheur, la force et la santé pour nous-

mêmes, mais aussi pour tous ceux que nous aimons. Si vous êtes en phase – mentalement et physiquement – avec votre véritable nature, vous prenez conscience de la paix, du bonheur et de la finalité induite par ces deux sentiments, et devenez capable d'agir au mieux pour vous et pour les autres. » Leurs cœurs s'étaient ouverts. La guerre était gagnée.

Au travers de ma mission, j'ai le privilège de rencontrer, dans le monde entier, une multitude de personnes de toutes les conditions sociales, et je poursuivrai toujours ma tâche, car nous devons changer fondamentalement notre façon de penser. Alors que de plus en plus de scientifiques approuvent et vantent les bienfaits de notre méthode, j'affronte moins de scepticisme que par le passé (même si certains restent encore réticents). Beaucoup de gens qui pensent avoir été abandonnés par la médecine et la pharmacologie la pratiquent et n'ont plus besoin, grâce à elle, d'avoir recours à une médication parce qu'ils parviennent à libérer leur capacité innée à gérer leur stress et ses causes, que ce soit une bactérie, un virus ou simplement l'anxiété quotidienne inhérente à la vie dans notre monde complexe, mais aussi les émotions, la volatilité et l'incertitude qu'il génère. À présent, vous devez avoir une idée assez précise de la façon dont ils y parviennent et du pouvoir transformateur de ces exercices. Si vous les pratiquez vous aussi, et, plus important encore, si vous avez confiance en vos capacités, vous pourrez dépasser vos réflexes conditionnés pour penser, agir et accéder à la puissance, à la santé et au bonheur.

Cette aptitude est innée, et le retour à la plénitude se réalise grâce à la force de vie. Est-ce réellement aussi simple ? Suffit-il de respirer ? La réponse est oui. Vous respirez depuis l'heure de votre naissance, mais avec quelle intention ? Dans quel but ? Lorsque nous changeons de paradigme et embrassons la respiration comme source d'*inspiration*, telle que les dictionnaires cherchent à la définir, nous nous ouvrons à la possibilité du changement. C'est aussi simple que cela.

De nombreuses personnes souffrant d'affections auto-immunes et d'autres maladies débilitantes ont déjà largement bénéficié de nos techniques. La maladie de Crohn est une maladie terrible qui entraîne généralement l'ablation du côlon, une colostomie et une médication à vie comprenant le plus souvent des stéroïdes nocifs[1]. L'institution médicale n'a développé aucune alternative efficace au-delà des solutions pharmacologiques et d'une gestion prudente de l'alimentation. De leur côté, les adeptes de notre méthode constatent grâce à ses exercices respiratoires la réduction de l'inflammation liée à la maladie et, avec elle, du besoin de consommer des médicaments. Je n'exagère rien. Réduire l'inflammation est aussi simple que respirer. Cela fait partie de nos aptitudes innées, ne coûte rien, et ses avantages ne se limitent pas aux seules victimes de la maladie de Crohn.

LA WHM ET LA COLITE ULCÉREUSE

L'un des épisodes les plus marquants de ma vie fut la découverte de la méthode Wim Hof. Non seulement, elle m'aida à guérir de ma maladie auto-immune, mais elle insuffla un sens à ma vie ainsi que le désir d'aider des milliers de personnes à reprendre le contrôle de la leur et à la remodeler pour lui donner un sens, acquérir force et bien-être. En 2006, j'étais dépressif, prisonnier de ma vie, je ne prenais soin ni de ma santé ni de mon alimentation. Je vivais au ralenti et j'étais au plus mal. Mon côlon était gravement enflammé. Je passais des heures aux toilettes, je saignais, je souffrais et j'étais littéralement vidé de mon énergie.

On me diagnostiqua une colite ulcéreuse, maladie auto-immune également connue sous le nom de « MII » (maladie inflammatoire de l'intestin) similaire à la maladie de Crohn ; et les médecins m'annoncèrent que je ne guérirais pas.

Pendant des années, je me concentrai sur les régimes et la nutrition, le sport et l'exercice, le yoga et la méditation. Je remodelai ma vie et mes routines, éliminai les habitudes et les activités néfastes, et, bien qu'en rémission (je ne ressentais plus de symptômes et ne prenais plus de médicaments) pendant plus de cinq ans, je ne pouvais toujours pas manger, boire et vivre comme je le souhaitais, et je continuais de me sentir limité… jusqu'à ce que je découvre la méthode Wim Hof.

En suivant le cours en ligne de dix semaines de Wim, je repris possession de mon corps, et une guérison profonde s'opéra en quelques semaines. J'avais la sensation de renaître. Aujourd'hui, je ne souffre plus d'aucun symptôme de la colite ulcéreuse. La méthode Wim Hof m'a permis de dépasser mes limites et d'en définir de nouvelles. Je mange et je bois désormais en toute liberté et je peux à nouveau pratiquer le fitness et le sport. Je mène une vie qui me permet de voyager, de travailler et de réaliser mon rêve qui est d'aider les autres en tant qu'instructeur certifié de la méthode. Je ne me suis jamais senti plus fort, en meilleure santé ou plus heureux. Et je ne suis jamais, jamais malade.

Richard Ayling
Bali, Indonésie

Selon les Centers for Disease Control (CDC), 23 % des adultes américains – plus de quarante-quatre millions de personnes – souffrent d'arthrite, maladie caractérisée par des douleurs articulaires. Une quarantaine de millions d'autres signalent des symptômes compatibles avec cette affection. Parmi les quarante-quatre millions diagnostiqués, environ vingt-quatre millions déclarent être limités dans leurs activités. Leur souffrance est immense[2]. Or elle n'est pas une fatalité.

Si la physiothérapie, les massages et l'acupuncture (en plus des médicaments) permettent de soulager les douleurs de l'arthrite et son inconfort à des degrés divers, personne n'estime cette maladie curable. Comme celle de Crohn, elle est exacerbée par l'inflammation[3]. C'est pourquoi tant de personnes qui en sont atteintes prennent des anti-inflammatoires et, dans les cas graves, des stéroïdes. Que se passerait-il si vous pouviez réduire ces réactions invalidantes jusqu'à ne plus prendre de médicaments et recommencer à pratiquer des activités physiques sans avoir à endurer la douleur et l'inconfort qui leur sont associés ?

Henk van den Bergh est un forgeron néerlandais dont la mère est décédée à l'âge de 56 ans à la suite de complications d'une polyarthrite rhumatoïde. À près de 50 ans, il vint me voir, car sa propre polyarthrite s'aggravait et devenait débilitante. Désespéré, il souffrait terriblement, pouvait à peine travailler et allait probablement devoir subir une chirurgie du poignet et du coude. Les médicaments prescrits par son rhumatologue étaient inefficaces, et sa douleur était telle qu'il avait atteint un stade où il pouvait à peine marcher. Un ami lui dit : « Va voir Wim Hof. » Ce qu'il fit, sachant qu'il n'avait rien à perdre.

Henk faisait partie d'un groupe d'une quarantaine de personnes inscrites à l'un de mes ateliers de deux jours, qui se tenait non loin de son lieu d'habitation, Blaricum. Le premier soir, au dîner, je vins m'asseoir en face de lui pour mieux découvrir son histoire. Il me raconta qu'il détestait le froid et que son corps était tellement affaibli qu'il ne pouvait même plus piloter sa moto. Il doutait de pouvoir faire une seule pompe, encore moins vingt, et pensait devoir bientôt quitter son emploi, même si son entreprise, la forge familiale van den Bergh, existait depuis les années 1830.

— Demain, tu vas faire quarante pompes, lui dis-je.
— Tu es fou ?
— Un peu, oui. Fou de la vie.

Je le regardai dans les yeux et répétai :
— Demain, tu vas faire quarante pompes.

Il vit que je ne plaisantais pas.

Le lendemain matin, après le petit-déjeuner, j'accompagnai Henk dans ses exercices respiratoires. Il était réticent, mais, sentant ma conviction, il accepta. Les gens commencèrent à se rassembler autour de nous, et il se rendit compte qu'il avait atteint un point de non-retour. Bien que convaincu de la folie de l'entreprise, il décida de faire de son mieux. Il se livra à ses exercices – inspiration profonde, expiration, inspiration, expiration – trente, quarante fois.

— Maintenant, inspire à fond, dis-je en lui montrant comment faire. Expire. Une dernière fois, inspire à fond, bloque ta respiration, et vas-y !

À cet instant, Henk van den Bergh, qui était paralysé par l'arthrite au point de pouvoir à peine marcher, s'allongea sur le sol et fit quarante pompes comme si de rien n'était. Quarante pompes, vous imaginez ? Jamais je n'oublierai l'expression de son visage – sa stupéfaction. Comme s'il avait vu Dieu. Des années de médication prescrite par des praticiens bien intentionnés l'avaient entraîné dans une spirale infernale où il envisageait d'abandonner la seule vie qu'il avait jamais connue ; et, aujourd'hui, il faisait quarante pompes après seulement vingt ou trente minutes d'exercices respiratoires.

Cela ressemble à un p… de miracle, non ? Il était abasourdi. Plus tard, le groupe alla prendre un bain glacé, et il entra dans l'eau sans hésiter quand son tour arriva.

Désormais, il plonge chaque matin d'hiver dans les eaux d'un lac local, Gooimeer, avec une soixantaine de personnes qu'il a convaincues des pouvoirs curatifs de l'eau froide dont il est un témoignage vivant. Il est connu localement non seulement pour sa gestion de la forge familiale où il a

repris son travail à plein temps, mais aussi pour avoir révélé la voie du froid : chaque début d'année, il emmène quatre cents à cinq cents personnes plonger dans les eaux glacées du lac lors d'un événement devenu traditionnel apparenté au *Polar Bear Plunge* américain (destiné à rassembler des fonds pour des organismes caritatifs). Et sa polyarthrite rhumatoïde ? Malgré les dommages irréversibles subis par ses articulations, elle a pratiquement disparu. Henk s'est si bien rétabli qu'en 2014 il participa à notre expédition sur le Kilimandjaro.

Henk n'est pas le seul à avoir soulagé ses symptômes ou éradiqué sa maladie grâce à notre méthode. Loin de là. Des milliers d'autres qui souffrent de nombreux problèmes de santé – du diabète à la maladie de Parkinson – ont profité de ses bienfaits, uniquement en respirant et en affrontant le froid. Nous recevons des milliers de témoignages – dont certains sont révélés dans ce livre – de personnes qui attribuent à ces exercices la capacité de gérer et, dans de nombreux cas, d'éradiquer les symptômes débilitants d'affections diverses, et commencer ainsi une nouvelle vie. N'est-ce pas inspirant ?

Il importe que les gens, en particulier ceux qui souffrent de maladies dévastatrices leur donnant le sentiment que leur propre corps s'est retourné contre eux, affrontent la douleur consciemment. S'immerger dans l'eau froide leur permet de redevenir leur propre maître – de s'ouvrir à la douleur, de l'accueillir et de redéfinir ce que signifie la souffrance, de décider, d'évoluer et de cesser d'être une victime. Quel fut, selon vous, le sentiment de Henk lorsqu'il parvint à faire quarante pompes ? Quand il constata ce qu'il venait de faire, sa vie fut littéralement transformée. Il vit à nouveau un avenir se profiler. Il ne s'agit ni de sorcellerie ni des conseils obscurs d'un gourou. En une seconde, vous devenez votre propre inspiration. Vous vous nourrissez de vos propres capacités que vous venez de redécouvrir.

Que diriez-vous d'aller encore plus loin ? Selon le mode de pensée actuel, les « médicaments » semblent la solution à nos souffrances. Or, notre

méthode redonne aux gens le sens de la responsabilité et une conscience d'eux-mêmes, qui les amènent souvent à modifier en profondeur leur mode de vie et à se prendre en main. Si nous souhaitons un changement de paradigme dans notre culture, celui-ci nous incombe. Nous en sommes responsables. Engagez-vous, surtout si vous souffrez d'une maladie grave. J'ai rencontré de nombreuses personnes qui évitèrent des séjours coûteux à l'hôpital parce qu'elles étaient parvenues à modifier le cours de ce qu'elles pensaient être une fatalité. Si nous pouvions convaincre les gens de l'efficacité de cette méthode, moins d'hôpitaux seraient nécessaires, et certains pourraient être reconvertis en logements pour sans-abri, ou en bibliothèques qui permettraient aux communautés d'approfondir et d'enrichir leurs connaissances au lieu de perpétuer un cycle sans fin de maladies et de dépendance aux solutions pharmacologiques.

Nous ne sommes pas médecins et ne suggérons pas que notre méthode peut ou doit les remplacer. La médecine est une profession noble, et la majorité de ceux qui la pratiquent s'engagent à assister les malades. Mais, chaque jour, j'entends des histoires de personnes qui défient les diagnostics et les prescriptions et soulagent, grâce à nos exercices, leurs symptômes et affections – de l'asthme à la dépression, en passant par la sclérose en plaques et le cancer. Cela ne mériterait-il pas une enquête approfondie ? Ces techniques sont tellement efficaces, naturelles et accessibles à tous que le manque d'intérêt du corps médical à son égard me plonge dans la perplexité. Je ne suis pas un théoricien du complot, et j'espère croire que les personnes qui la réfutent sont dotées des meilleures intentions, mais peut-être certaines la rejettent-elles parce qu'elle constitue une menace pour l'ordre existant. Retirer la responsabilité de la santé aux conglomérats pharmaceutiques et la rendre aux malades constitue un acte révolutionnaire. Seulement, un moyen existe – qui fonctionne –, et je pense l'avoir trouvé dans les tréfonds de mon cœur. Cette méthode est, aujourd'hui, venue en aide à tellement de gens qu'il est impossible de les dénombrer.

Le paradigme évoluant vers une approche de soins plus holistiques et naturels, nos ateliers connaissent un succès grandissant. Lentement mais sûrement, ceux qui sont prêts à écouter nous entendent, et leur réaction me comble de gratitude. Cinq cents personnes à Amsterdam, quatre cents à Barcelone. D'immenses foules en Pologne, à Munich, Melbourne, Sydney, Los Angeles. Je répands la bonne nouvelle, et, partout où je me rends, les récits sur les bienfaits de notre méthode chez ceux qui la pratiquent m'enchantent. Elle soulagea même mon jardinier, l'homme qui s'occupe du Centre WHM en mon absence – ce qui arrive souvent, car je voyage énormément. J'adore entretenir mon jardin, mais je n'ai pas toujours le temps de m'y consacrer. Lorsque Bertwin Hooijer nous rejoignit, il souffrait de dépression et de maux de dos qui l'empêchaient de dormir. Après avoir suivi notre méthode, sa dépression et ses douleurs dorsales disparurent. En dehors de son travail, il m'aide pendant les retraites en prenant en charge les bains de glace, les feux, etc. Bertwin assiste aux changements profonds vécus par leurs participants venus du monde entier et constate qu'ils repartent plus heureux qu'ils ne l'étaient deux jours auparavant. Ce type de bonheur est contagieux.

Stroe, où je vis actuellement, est la région la plus chrétienne des Pays-Bas, mais Dieu ne se situe pas au cœur de mon sujet. Je m'intéresse au divin que chacun porte en lui. Je ne parle pas du divin associé aux prêtres et aux yogis. Vous êtes votre propre église, temple, mosquée ou synagogue. Vous devez vous traiter avec bienveillance et vous assurer de contrôler votre esprit, parce que vous aspirez à ce bien-être divin. Qui ne le voudrait pas ? C'est ce que j'expliquai à Bertwin, et il le prit à cœur. Désormais, il offre aux autres ce qu'il a acquis et les aide à en tirer profit. Il espère toujours convaincre son voisin qui compte sur les médicaments pour soigner son arthrite et résiste encore à affronter le froid. Or ces médicaments coûtent cher – près de 3 000 dollars par mois pour une seule injection. Ils sont liés à une industrie majeure et basés sur l'interleukine IL-6 qui, comme nous l'avons évoqué dans le chapitre 5, est une protéine

inflammatoire (que nous sommes parvenus à éliminer au cours des expériences avec les Drs Pickkers et Kox, à Radboud).

Récemment, un médecin polonais venu suivre notre « Module Master » dans le cadre de la formation d'instructeur espérait, à son retour en Pologne, convaincre son professeur de mener une étude approfondie sur notre méthode. Si son souhait se réalise, soixante sujets seront répartis en quatre groupes de quinze : un groupe témoin ; un groupe exposé au froid ; un groupe pratiquant les exercices respiratoires ; et un groupe, les exercices respiratoires et l'immersion dans le froid. Une telle étude, ou une autre du même type, permettrait d'étayer le concept d'une suppression du marqueur inflammatoire IL-6 grâce à nos techniques.

Imaginez l'impact de cette révélation sur l'industrie pharmaceutique et les compagnies d'assurances. Ne serait-ce qu'aux Pays-Bas où la population n'excède pas 17 millions, des millions de personnes souffrent de maladies auto-immunes. Combien y en a-t-il en Allemagne où la population est près de cinq fois supérieure, ou dans l'Europe entière ? Aux États-Unis, les National Institutes of Health (NIH) estiment que près de 23,5 millions d'Américains souffrent de maladies auto-immunes, et il y a des raisons de croire ce chiffre sous-estimé[4]. Si la pratique de ces exercices peut les aider à supprimer la protéine IL-6 naturellement, sans avoir recours à des médicaments, et à ne plus devoir débourser 3 000 dollars par mois, les économies frôleraient les 800 millions de dollars par an, uniquement aux États-Unis, et des milliards dans le monde.

Pensez à ce qui pourrait être réalisé si cet argent était réinvesti dans des causes justes, au nombre de personnes qui pourraient bénéficier de son soutien. Ces maladies sont des maladies modernes, occidentales, liées au stress provoqué par des facteurs environnementaux, et nous n'avons pas à les accepter. Nous n'avons pas à nous ruiner pour payer des médicaments dont nous n'avons pas besoin.

Je suis un homme sensible et enthousiaste. Chaque jour m'offre l'opportunité d'affronter les problèmes du monde, des êtres qui me sont chers – c'est-à-dire tous les hommes –, et de tous les êtres vivants dans la nature. N'est-il pas logique de vouloir partager ce sentiment ? N'est-ce pas la conduite à adopter ? Je ne parle pas de spiritualité superficielle. Je parle de notre responsabilité les uns envers les autres. Les Juifs la nomment *tikkun olam*. Cela signifie que nous sommes responsables non seulement de notre propre bien-être moral, spirituel et matériel, mais aussi de celui de la société dans son ensemble. C'est précisément mon ressenti et la raison pour laquelle ces guérisons revêtent, à mes yeux, une telle importance.

LA WHM ET LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Lorsqu'on me diagnostiqua une sclérose en plaques (SEP) en 2011, le sol s'entrouvrit sous mes pieds. Notre quatrième enfant avait 10 mois, et mes symptômes affectaient mes mains et mes bras, m'empêchant d'exercer ma profession de violoniste. Mon neurologue m'annonça que je devrais apprendre à vivre avec ce handicap. Puis ma mère me parla de Wim Hof, et ma première pensée fut d'essayer.

Alors que je participais à l'un de ses ateliers, je ressentis des picotements dans les doigts au cours des exercices respiratoires.

Ils n'étaient donc pas « morts ». La vie circulait en eux.

J'appelai mon mari et lui dis : « Un miracle vient de se produire. »

À compter de ce jour, je n'ai jamais cessé de pratiquer la WHM, et, en peu de temps, mes mains et mes bras ont récupéré 99 % de leur mobilité. La WHM m'a appris à écouter mon corps. Aujourd'hui, ma SEP est sous contrôle ; je suis une mère active

de cinq enfants, je travaille à plein temps dans l'orchestre philharmonique des Pays-Bas, j'enseigne, et je mène la vie que j'ai envie de vivre. La WHM m'a rendu ma force physique et mentale.

Anuschka Franken
Amsterdam, Pays-Bas

Malgré toutes les expériences de guérison rapportées, je sais que les sceptiques sont encore légion. C'est pourquoi je poursuis ma croisade, participe à des études et accepte de jouer le rôle de « cobaye » auprès des scientifiques. Grâce à cela, nous détenons désormais une multitude de données qui corroborent nos affirmations. Je ne me contente pas d'hypothèses. Je n'extrapole jamais. J'ai établi une base de connaissances qui me survivra, comme ma mission. Celle-ci dépasse ma seule personne. Nous avons tous une voie à emprunter pour accéder au bonheur, être forts et en bonne santé ; et cette voie mène à l'âme. Sans elle, nous ne sommes que des morceaux de chair ; avec elle, nous devenons éternels et indestructibles. Quelle est *votre* mission ? Quelle est *votre* quête de vision ? Elle n'est autre que l'exploration de ce terrain qui est en vous et demeure inexploré. Rite de passage, cette quête est pratiquée par les Amérindiens lorsqu'ils sont jeunes. Vous vous pensez trop âgé ? Cela n'est pas une excuse. La plus ancienne praticienne de la WHM vit aux États-Unis. À 97 ans, Frances Frederico découvrit la méthode grâce à un programme agréé présentant ses bienfaits aux seniors. Au moment d'écrire ces lignes, elle poursuit sa quête et continue de suivre la lumière[5].

Laissez-moi vous raconter l'histoire d'un homme que j'ai eu la chance de rencontrer grâce à ma mission. Il s'appelle Frans van Beers et, comme Bertwin, est jardinier de métier. Il avait alors 76 ans, mais semblait (et semble toujours) beaucoup plus jeune. C'est un grand esprit. Il vint me voir en disant qu'il voulait gravir le Kilimandjaro. Il n'avait aucune expérience de la montagne et souffrait de la maladie de Lyme, mais il était déterminé.

J’acceptai donc de le laisser se joindre à notre expédition – qui était aussi celle à laquelle participa le journaliste d’investigation Scott Carney dont le livre, *Tout ce qui ne nous tue pas*, relate cette incroyable aventure. Frans m’impressionna par sa motivation. Malgré son inexpérience et sa maladie, il était doté d’une force d’esprit et d’un cœur inébranlable, et je n’avais aucun doute quant à sa capacité à réussir, parce que j’avais compris à quel point il était connecté. Frans atteignit le sommet avec le deuxième groupe en seulement trente heures. C’était non seulement incroyable, mais sans précédent. Et ce n’est pas la fin de l’histoire.

L’expérience kényane de Frans bouleversa sa vie. En redescendant, il était devenu un autre homme ; et il utilise aujourd’hui sa conviction, sa motivation et le pouvoir de son esprit pour guérir d’autres personnes souffrant de la maladie de Lyme. Il leur montre ce qu’il est possible d’accomplir. Il les accompagne dans le froid et les guide dans la pratique d’exercices respiratoires mais, plus important encore, il leur révèle le pouvoir de la confiance. Il refuse de se laisser définir par son âge ou sa maladie et inspire les autres, les incitant à l’imiter. En retour, il donne et pratique, à sa manière, le *tikkun olam* afin de guérir le monde. Il aide plus de personnes atteintes de cette affection qu’aucun médecin ne l’a jamais fait. Deux ans plus tard, il gravit à nouveau le Kilimandjaro à l’âge de 78 ans.

Frances Frederico pratiquant une forme adaptative d'exposition au froid lors d'un programme de formation vidéo pour seniors[6].

Récemment, Frans posta une photo sur Facebook le montrant dans un bain glacé, accompagnée d'une légende : « Je ne prendrai jamais ma retraite ». J'adore cette image. Cet homme de près de 80 ans est une inspiration, un grand esprit. Il révèle comment vivre, et je suis fier de le compter parmi mes amis.

Mais de toutes les personnes que j'ai emmenées au sommet du Kilimandjaro, aucune n'est plus impressionnante ou inspirante qu'Anna Chojnacka. Deux ans avant l'expédition qui lui permit d'atteindre le pic Uhuru, son point culminant, un médecin lui avait annoncé qu'elle devait s'habituer à l'idée de vivre en fauteuil roulant d'ici cinq ans, en raison des effets débilitants et irréversibles de sa sclérose en plaques[7]. Mère de trois enfants, Anna refusa d'accepter ce diagnostic. Elle vint me voir par désespoir, comme son ultime espoir. Lorsqu'elle me raconta son histoire, je fus ému et lui dis : « Je vais gravir le Kilimandjaro dans quelques mois. Veux-tu venir avec moi ? Mais tu dois être motivée. » Elle l'*était*. Dites à

n’importe quelle mère de trois enfants qu’elle est sur le point de se déplacer en fauteuil roulant, et vous découvrirez le sens du mot *motivation*. Il n’y avait aucun doute dans son esprit. Elle allait accomplir cet exploit, quoi qu’il arrive. Comme Henk et Frans, et beaucoup d’autres ayant entrepris nos expéditions, elle n’avait aucune expérience du froid ou de l’alpinisme, mais rien ne pouvait la dissuader. Elle atteignit le sommet en un temps record par la seule force de sa volonté. C’était notre deuxième expédition kényane, que tous les scientifiques et experts avaient décrétée irresponsable et susceptible de mener certains de ses participants à la mort. Bien sûr, personne ne décéda. Le sommet fut atteint en quarante-quatre heures. Et Anna ? Huit ans après son sinistre diagnostic, elle court des marathons, a donné naissance à un quatrième enfant, écrit un mémoire sur son expérience, intitulé *Kilimandjaro als Medicijn* (« Le Kilimandjaro : un remède »), et est heureuse comme elle l’a jamais été.

N’est-ce pas l’objectif de chacun ? Accéder au bonheur ? Être en bonne santé ? C’est ce que je souhaite à tous les lecteurs de ce livre, et je ne le répéterai jamais assez : tout commence par une simple douche froide et quelques exercices respiratoires. Sentez-vous suffisamment inspiré pour dépasser vos limites, votre zone de confort. Vivez une nouvelle expérience, à l’instar de GP Jenny, Henk, Bertwin, Frans, Anna et des milliers d’autres dont la vie fut transformée par ces techniques. Ils sont le reflet de leur âme. Ils sont heureux, en bonne santé, vivants et dynamiques. Pourquoi ne seriez-vous pas comme eux ? Que recherchez-vous d’autre ? Les gens sont tellement prisonniers de leur ego, à la recherche d’un gain matériel ou d’un statut social, qu’ils perdent de vue leur nature véritable. Vous êtes vivant ! Votre âme est vivante ! Réveillez-vous ! Vous pouvez être fort sans réfléchir, en existant uniquement dans la quiétude de votre esprit, nourri de votre force vitale, de votre sang qui s’écoule, parce que votre cerveau pensant ne domine pas ces ressources miraculeuses. Respirez. Affrontez le froid. Ressentez-le. Suivez la lumière. Elle vous ramènera en vous-même.

Vous n’avez pas besoin de validation externe. Vous n’avez besoin de rien, si ce n’est d’amour. L’amour restaure la beauté de la vie dans votre conscience, et vous pouvez la diffuser à votre tour. Votre lumière attire tous ceux qui vous entourent, telle une balise, comme le relatent tous les récits de guérison. Votre sang circule. La force vitale, l’énergie sont en vous, mais qu’allez-vous en faire ? Jusqu’à preuve du contraire, cette vie est votre seule vie, il est donc temps de dépasser vos peurs et tout ce qui vous empêche d’en jouir pleinement, car c’est ainsi que la nature vous a créé. Ils sont la conséquence d’un conditionnement et un fardeau. Où serait Henk aujourd’hui s’il avait cédé à ses angoisses ? Où serait Anna ?

Cette méthode n’est pas une simple pilule à avaler. Vous devez vous y consacrer et être pleinement convaincu de ses bienfaits pour devenir votre propre enseignant et guide. Elle ne vous détourne pas de vos peurs, mais vous met face à elles. Lorsque vous vous sentirez à l’aise avec cette nouvelle faculté, vous pourrez passer à la vitesse supérieure. Soudain, vous aurez envie de mieux manger ou de courir un marathon. Vous aurez ranimé vos rêves.

Redevenez un enfant – sentez-vous curieux, en sécurité. Tenez-vous la main tout au long du parcours. Notez vos sensations dans un journal, parlez-en à votre partenaire. Cette méthode est celle du lien, de l’empathie et de la construction de ponts entre les êtres.

Des lettres et des courriels nous parviennent chaque jour. « Merci, Wim Hof », disent-ils. « Vous avez transformé ma vie. J’étais au bord du gouffre et, aujourd’hui, je suis heureux. J’ai accédé à la connaissance et je répands la bonne nouvelle. Je suis motivé et vivant. »

Nous avons perdu la motivation pour la vie elle-même. Nous ne voyons plus combien nous sommes beaux et avons oublié ce que nous faisons sur cette terre. C’est pourquoi nous ranimons la conscience de la beauté de la vie sans imposer aucun dogme. Nous sommes des êtres divins et n’avons

nul besoin de doctrines pour nous connecter, répandre l'amour, nous aider à nous réaliser et trouver le bonheur et la santé en nous-mêmes. Qu'existe-t-il au-delà ? Lorsque vous accédez au bonheur véritable, vous n'éprouvez plus aucun autre désir et n'accomplissez plus rien qui soit susceptible de vous rendre malheureux. *Vous restez connecté au bonheur.* Vous vous en délectez. Et vous le partagez. Pratiquer ces exercices en groupe a un effet puissant. Lors de nos ateliers, nous voyons des gens parvenir à se connecter en étant simplement ensemble dans le moment présent. Un vieux dicton hollandais dit : « Partager le bonheur le multiplie par deux, et partager le chagrin le diminue de moitié. » Cela peut sembler ridicule, mais c'est la vérité. Aider les gens à se sentir mieux est le véritable objectif de ma vie. Rien ne me comble davantage que de venir en aide à tout être humain afin qu'il se sente mieux. Les histoires de ces personnes sont incroyables. Que puis-je leur donner en retour ? Rien, si ce n'est poursuivre ma mission.

Car je suis en mission et ne faillirai pas. Jusqu'à ma mort, je montrerai à tous les peuples de la Terre que nous sommes nés non seulement pour retrouver notre véritable nature, mais aussi être heureux, forts et en bonne santé. Notre méthode fonctionne même si vous ne prenez jamais de bain glacé, ne parvenez pas à retenir votre souffle deux minutes, et si votre douche froide ne descend pas en dessous de 15 degrés. Vous pouvez pratiquer notre protocole respiratoire de base sans sortir de votre lit.

Avec de l'entraînement, vous pouvez, vous aussi, parvenir au contrôle que j'ai acquis en m'immergeant dans la nature et en moi-même. Vous pouvez faire l'expérience de votre véritable nature, la nature intérieure, celle qui vous est due. Je propose, dans ce livre, des techniques qui ont résisté à l'examen minutieux des chercheurs et des scientifiques du monde entier. Tout est là, comme nous le sommes, vous et moi. Vous êtes moi, et je suis vous. Nous sommes l'âme, la lumière. Nous sommes liés par son énergie qui n'est autre que l'amour. L'amour est pur, honnête, et je l'embrasse de tout mon être.

LA WHM ET LE CANCER DU SEIN

En 2015, on me diagnostiqua une forme agressive de cancer du sein qui nécessita six mois de chimiothérapie, six semaines de radiothérapie et une opération. Entre les premières séances de chimiothérapie, j'entamai les exercices respiratoires, d'exposition au froid et de concentration qui constituent les piliers de la méthode Wim Hof ; et mon oncologue s'étonna en découvrant mes résultats sanguins : le nombre de mes globules blancs avait triplé en une semaine ! Je poursuivis ces exercices et finis par me sentir moins fatiguée et plus dynamique que je ne l'avais été au cours de toute l'année précédente. Je décidai alors de partager mes connaissances et mon expérience avec d'autres et, un an plus tard, je devins instructrice de la méthode Wim Hof. J'organise aujourd'hui des ateliers deux fois par mois sur mon île natale, Ibiza, où je suis en rémission de mon cancer. Je me sens infiniment chanceuse et heureuse de partager mon bonheur avec d'autres et de les voir bénéficier, eux aussi, des bienfaits de cette méthode.

Suzanne Boersma
Ibiza, Espagne

8 AUGMENTER SES PERFORMANCES

L'un des plus grands avantages de ma méthode est son impact sur les performances athlétiques. Des athlètes de haut niveau du monde entier – des professionnels, des champions olympiques – viennent me voir pour s'entraîner. S'ils sont censés incarner la performance optimale, ce n'est pas toujours le cas (aussi impressionnants soient-ils), et ils me consultent pour apprendre ce qui pourrait leur offrir un avantage concurrentiel sans avoir à recourir à des drogues illicites et dangereuses. Quelle que soit leur forme physique, je leur révèle comment l'améliorer naturellement. En effet, même lorsqu'ils réalisent ce qui semble être leurs exploits absolus, ils peuvent encore booster leur énergie, leur endurance, leur concentration mentale, leur temps de récupération et, en conséquence, leur performance globale. Tout simplement en modifiant leur biochimie.

Présente dans les cellules de toutes les formes de vie, une molécule chimique appelée « adénosine triphosphate » (ATP) fournit l'énergie nécessaire pour accomplir de nombreux processus biologiques, y compris, chez l'homme, la contraction musculaire. Les molécules d'ATP existent dans les cellules anaérobies – organismes pouvant vivre en l'absence d'oxygène –, mais se multiplient de façon exponentielle dans les cellules aérobies qui, elles, ont besoin d'oxygène pour fonctionner[1]. Plus les molécules d'ATP sont nombreuses, plus l'énergie est grande. Cette énergie favorise non seulement l'amélioration des performances athlétiques, mais également l'accroissement de la plasticité musculaire liée à la capacité d'un muscle à modifier ses propriétés structurelles et fonctionnelles en fonction

de l’évolution des conditions environnementales. Dans le cas des athlètes, la plasticité se réfère à la capacité d’un muscle à récupérer du stress. Les athlètes dépensent une telle énergie pour maintenir une forme optimum qu’ils manquent souvent de l’énergie supplémentaire nécessaire pour réparer leur corps, le réhabiliter et entrer dans ce mode de plasticité[2].

Le processus destiné à créer plus de molécules d’ATP, et donc générer davantage d’énergie, implique une dissimilation aérobie dans laquelle l’oxygène impacte le processus physique mitochondrial en décomposant l’acide lactique qui s’accumule dans les muscles au cours de l’exercice[3].

Comment un athlète, qu’il soit de haut niveau ou amateur, peut-il y parvenir ? Grâce au souffle. Je conseille à tous ceux qui viennent me consulter de respirer au-delà de leurs besoins et de considérer leur respiration comme un mantra. Lorsque nous respirons plus que nécessaire, nous pouvons surpasser notre condition, quelle que soit notre VO2max (mesure de la consommation maximale d’oxygène au cours d’un exercice intense). Si nous y parvenons, nous devenons capables de surmonter des situations stressantes et de dépasser nos limites physiques. Mais vous n’avez pas besoin d’être un athlète de haut niveau pour y parvenir. Vous n’avez pas besoin d’être un athlète tout court. Il vous suffit de pratiquer la respiration consciente du chapitre 4. La dissimilation aérobie crée environ trente fois plus de molécules d’ATP qu’en l’absence d’oxygène. Respirez, et vous ressentirez la différence.

Quel type de super-héros voulez-vous devenir ? Les films et les bandes dessinées explorent des rêves basés sur des réalités inexpliquées (ou inexplicables). Pensez à la mère capable de soulever une voiture pour sauver son enfant pris au piège. Elle n’est pas une athlète et encore moins un super-héros, mais elle est capable d’invoquer la force qui lui permettra de décupler les siennes. Bien que peu de preuves étayent cette hypothèse, ce phénomène, connu sous le nom de « force hystérique », est souvent attribué à une augmentation de la production d’adrénaline. Si nous savons que ces

personnes trouvent en elles la force de réaliser des exploits physiques miraculeux, nous ignorions, jusqu'à aujourd'hui, comment elles parvenaient à exploiter cette énergie.

J'ai découvert la réponse. Celle-ci est issue de la nature, de l'intérieur de votre être, et frappe à votre porte à l'instant même.

La respiration combinée au pouvoir de l'esprit peut augmenter de manière significative la quantité de molécules d'ATP et d'adrénaline dans les cellules. De quelle quantité pensez-vous avoir besoin ? Quel niveau de performance vous satisfera ? Je ne dis pas qu'il suffit de pratiquer ces exercices pour parvenir à soulever toutes les voitures de votre rue. Je pense que les compétitions sportives ont perdu toute notion de réalité. Au point de faire perdre pied à leurs participants en leur imposant un niveau de performances à l'origine de blessures, d'épuisement et d'états dépressifs. Je connais des médaillés olympiques qui ont littéralement sombré à la fin de leur carrière parce qu'ils n'avaient plus de débouché sportif pour les motiver. Quel intérêt de remporter une médaille d'or si cela ne vous rend pas heureux ?

Encore une fois, il s'agit d'un problème sociétal qui n'a rien à voir avec l'expression de notre nature profonde ou de notre âme. Cette quête d'une validation externe, futile, de la nécessité d'être « le meilleur » est insensée. « Être le meilleur » et « être le meilleur possible » est différent. Vous pouvez devenir la meilleure version de vous-même lorsque vous acquérez la capacité de réguler votre biochimie, votre énergie, et de canaliser cette énergie comme bon vous semble. Si vous apprenez à utiliser la puissance de votre esprit conjointement à la respiration, vous pouvez l'accroître de façon exponentielle. Ce que vous en ferez ensuite dépend de vous, mais les possibilités sont infinies.

LA WHM ET LE FOOTBALL PROFESSIONNEL

Dites adieu à l'angoisse de la performance et au trac qui précèdent les matchs. La méthode Wim Hof utilise la capacité du corps à se recentrer pour atteindre son niveau optimum.

En janvier 2020, je rejoignis Wim Hof et plusieurs auteurs et influenceurs pour participer à l'une de ses expéditions en Pologne. Pratiquant déjà l'exposition au froid, je m'intéressais surtout à la respiration. Cette expérience fut réellement transformatrice. Je suis désormais le protocole respiratoire Wim Hof de base, chaque matin, avec son application gratuite. Tout ce que vous avez à faire est de vous allonger sur votre lit et de vous laisser guider. Au bout de dix-sept minutes, votre esprit s'ajuste, et un changement chimique survient dans votre cerveau.

Après le troisième cycle de respiration, je me sens infiniment bien, comme si mon cerveau était prêt à affronter la journée. Depuis l'expédition, mon sommeil s'est considérablement amélioré, je récupère mieux que jamais, et l'hypersaturation de mon corps en oxygène me fournit une énergie qui décuple mon endurance. Je pense que cette application est saisissante pour tous les athlètes professionnels. Imaginez à quel point ils contrôleraient plus efficacement leur fréquence cardiaque et pourraient utiliser leurs compétences, au moment crucial, s'ils suivaient ce protocole respiratoire.

Je ne cherche pas seulement à prendre soin de mon corps ou à augmenter mon espérance de vie. Je veux pouvoir tirer parti de mon corps mieux que quiconque ne l'a jamais fait. Mais la méthode Wim Hof dépasse ce simple objectif. Elle permet

d’accéder aux dons que Dieu nous a offerts, à acquérir un outil qui nous aide à améliorer notre moi supérieur. Si les compléments et les exercices sont extraordinaires, rien n’égale la pratique du protocole respiratoire Wim Hof de base au réveil.

Steve Weatherford
Champion du Super Bowl, vétéran de la NFL, entrepreneur, mari et père aimant de cinq enfants

La stimulation de l’énergie insufflée par la méthode Wim Hof présente un autre avantage majeur : la capacité à lutter contre la maladie. Lorsque des personnes souffrent de maladies chroniques, le simple fait de survivre consume leur énergie. Elles ne peuvent plus fabriquer de molécules d’ATP pour guérir, rééduquer ou améliorer la plasticité de leur esprit et de leur corps. C’est pourquoi nous devrions introduire ces techniques de respiration consciente dans les établissements de soins du monde entier. Elles permettraient d’augmenter et d’accélérer la capacité des patients à guérir et à se sentir mieux qu’avec les seuls produits pharmaceutiques. La dissimilation aérobie est entièrement naturelle, sûre et efficace. Elle se réalise grâce à l’esprit et au souffle qui, lorsqu’ils s’unissent, stimulent l’énergie pour rétablir, rééduquer et donc accéder au mieux-être. C’est d’une simplicité déroutante.

Bien sûr, nous devons poursuivre les études scientifiques, car, si moi-même et des milliers d’autres personnes détenons les preuves de l’efficacité de notre méthode, l’acceptation de ses vérités ne s’est pas encore généralisée au sein de l’institution médicale. C’est l’une des raisons pour lesquelles j’ai décidé d’écrire ce livre, et je remercie mon éditeur de m’avoir offert cette visibilité. Nous transformons des vies et ouvrons des voies vers la santé et la guérison en attendant que la communauté scientifique, qui peine parfois à accepter les faits, nous rejoigne. Notre méthode fonctionne, données à l’appui.

Le psychothérapeute et thérapeute de la respiration viennois Wilfried Ehrmann, auteur de *The Manual of Breath Therapy*, écrivit dans un article de 2015 : « En respirant mieux, l'ATP s'accroît, tandis que la production d'acides lactiques diminue, maintenant le corps dans un état alcalin. Parallèlement, grâce à une respiration profonde, nous expirons plus de CO_2, notre pH sanguin s'alcalinise davantage, et le processus de la dissimilation aérobie peut alors s'accomplir[4]. »

Avec une augmentation de la dissimilation aérobie, l'énergie s'accroît, et, une fois encore, l'esprit entre dans l'équation. Souvenez-vous : je suis parvenu à résister au stress d'une endotoxine grâce à son pouvoir. Après avoir été exposées si souvent au froid, les voies neurologiques de mon cerveau sont désormais solides. Je l'ignorais jusqu'à ce que je subisse des tests au laboratoire de Radboud, mais je suis maintenant en mesure de faire progresser cette théorie de manière crédible puisque la science la confirme. Nous avons réussi. L'esprit, associé au souffle, accroît les niveaux d'énergie au-delà de nos espérances.

LE PROTOCOLE WIM HOF : RESPIRER POUR AUGMENTER SON ENDURANCE

Cet exercice est une adaptation du protocole respiratoire Wim Hof de base destiné à améliorer les performances sportives. Vous pouvez différer l'instant où le tissu musculaire va manquer d'oxygène et, en conséquence, celui où surviendra le point d'acidification lactique à l'origine de la fatigue et de l'échec. L'exercice provoque une libération d'adrénaline et de glucose que le corps peut absorber immédiatement, permettant ainsi d'obtenir de meilleures performances.

Avant de commencer un exercice d'endurance comme la course à pied ou le cyclisme sur de longues distances, effectuez trois à

quatre cycles de respiration puissante :

1 Inspirez profondément et expirez naturellement soixante fois.
2 Sur la dernière respiration, inspirez pleinement et entamez une phase d'apnée de quinze secondes minimum (ou aussi longtemps que possible sans ressentir de gêne), contractez le plancher pelvien et faites remonter cette sensation le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne.
3 Expirez et recommencez un nouveau cycle.
4 Entamez chaque cycle avec la respiration WHM normale, puis augmentez sa vitesse et son intensité au fur et à mesure de l'exercice. Cette augmentation induit la puissance de cette respiration.
5 Attendez quelques minutes pour revenir à vous-même, puis reprenez votre exercice d'endurance.
6 Tout au long de cet exercice, respirez au-delà de vos besoins et demeurez conscient de votre respiration.

Vous possédez toute l'énergie nécessaire pour surmonter les obstacles ou les maladies survenant dans votre corps, votre vie, votre chemin ou votre destin. C'est ainsi que la nature nous a dotés. L'adénosine triphosphate, la dissimilation aérobie, le processus mitochondrial, le cycle de l'acide citrique – peu importe comment vous les nommez – vous insufflent de l'énergie au-delà de vos besoins. Savez-vous ce que me révèlent les athlètes ayant suivi mon protocole ? « Moins d'une semaine après avoir pratiqué vos exercices respiratoires, alors que je pensais connaître mes limites depuis des années, j'ai soudainement augmenté mon énergie de 10 à 15 % au minimum. »

L'étude de l'université Radboud prouva, pour la première fois, notre capacité à influencer consciemment les processus mitochondriaux du système lymphatique. Si les scientifiques avaient mis au point un système

de mesure au laser, ils ignoraient comment les modifier physiquement, sur commande. En pratiquant certaines techniques de respiration, nous pouvons accélérer ces processus – et donc nos niveaux d'énergie dans le système lymphatique – et débarrasser ainsi notre corps de ses toxines et autres déchets plus rapidement et plus efficacement. En plus du liquide lymphatique qui renvoie les protéines et les graisses dans la circulation sanguine, le système lymphatique fonctionne comme un système de gestion des déchets au niveau cellulaire. Jusqu'ici, nous ne pouvions pas pénétrer physiquement ce système et activer les processus mitochondriaux afin de créer davantage d'énergie pour éliminer les déchets – les toxines – accumulés dans nos cellules. Aujourd'hui, grâce à la respiration consciente et à la dissimilation aérobie qu'elle induit, nous avons acquis cette capacité. Ainsi, au-delà des performances et des bienfaits réparateurs, la respiration permet de nettoyer l'organisme de ses substances nocives. Elle est une véritable trinité.

La superstar hollandaise des arts martiaux mixtes Alistair Overeem, surnommé « Demolition Man », fait partie des athlètes de haut niveau qui tirent profit de cette trinité. Il combat professionnellement depuis 1999 et est l'un des deux seuls sportifs à détenir – simultanément – les titres mondiaux de kickboxing MMA et K-1. Aujourd'hui âgé de quarante ans, il a atteint un âge auquel la plupart des sportifs de haut niveau prennent leur retraite. Or il ne montre aucun signe de fléchissement. Au moment où nous écrivons ces lignes, il est le poids lourd numéro six de l'Ultimate Fighting Championship, et attribue à la méthode Wim Hof l'amélioration de sa condition[5].

La superstar UFC Alistair Overeem attribue à la méthode Wim Hof l'amélioration de sa condition

Quand, en 2015, Overeem affronta l'ancien champion des poids lourds de l'UFC Junior dos Santos (alors numéro un des poids lourds), il géra sa tension grâce aux exercices respiratoires qu'il pratiquait quotidiennement depuis le début de notre entraînement commencé plus tôt cette année-là. Ceux-ci l'aidèrent à rester calme et concentré sur ce combat qui allait l'opposer à un adversaire redoutable, un artiste du KO au palmarès redoutable de 17-3. Mais ce soir-là, à Orlando, en Floride, Alistair envoya dos Santos au tapis par KO technique à la fin du deuxième round. Bien qu'un combat de boxe poids lourds de cette intensité soit extrêmement éprouvant, Overeem rapporta ensuite n'éprouver aucun signe de fatigue. Son endurance s'était nettement améliorée, grâce à notre entraînement.

L'augmentation de la capacité aérobique ne constitue toutefois pas le seul avantage de cette méthode pour les athlètes. Elle leur permet également de récupérer plus rapidement. Après chaque séance d'entraînement, qu'il s'agisse de cardio ou de musculation (ou, dans le cas d'Overeem, d'un combat de boxe), le corps d'un athlète a besoin de récupérer. Ses tissus musculaires sont endommagés, ses réserves d'énergie épuisées et, par conséquent, son organisme nécessite un répit. Les athlètes qui suivent

ce protocole disent mieux dormir, être moins sujets aux inflammations et connaître des temps de récupération plus rapides. Nous avons récemment démontré, dans une étude publiée au cours de la rédaction de ce livre, que la respiration active le cycle de Cori en recyclant l'acide lactique, *via* le pyruvate, en nouveau glucose[6]. Synonyme d'énergie stimulée, cette pratique est incroyablement efficace. Il n'est donc pas étonnant qu'Alistair Overeem estime cette méthode à même de « changer le monde ».

Mais vous n'avez pas besoin d'être un athlète de haut niveau pour obtenir les mêmes bienfaits. Si la plupart des gens souffrant de maladies telles que la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde et le cancer peuvent atteindre le sommet du Kilimandjaro, imaginez ce que cette méthode peut offrir aux sportifs du dimanche. Si votre objectif est de courir 1,5 kilomètre en 9 minutes – ce qui pour un homme d'une cinquantaine d'années constitue un signe de forme modérée –, une augmentation de votre aptitude aérobie peut vous aider à y parvenir[7]. Si votre niveau de santé cardiovasculaire vous empêche de courir toute la longueur d'un terrain ou d'un court sans vous essouffler, imaginez ce que vous pourriez faire avec de plus grandes quantités d'oxygène. Certes, vous ne vous transformerez pas dans la seconde en Lionel Messi ou James LeBron, mais vous constaterez une nette amélioration de votre endurance et, par conséquent, de votre plaisir. Un plaisir décuplé, lorsque vous constaterez la diminution des courbatures, douleurs et fatigue inhérentes à un effort athlétique intense.

LA MÉTHODE WIM HOF – EXPÉRIENCE N° 3 LA WHM AMÉLIORE-T-ELLE LA PERFORMANCE ATHLÉTIQUE ?

Pour démontrer la puissance de cette technique, je vous suggère de faire des pompes. Tout d'abord jusqu'à votre limite afin de définir une base. La plupart d'entre nous ne peuvent en faire que 10 ou 20. Pratiquez maintenant un cycle du protocole

> respiratoire Wim Hof de base, expirez profondément, puis recommencez à faire des pompes pendant la phase d'apnée, poumons vides. Si vous vous en sentez capable, continuez à faire des pompes après avoir inspiré et entamé la phase de rétention du souffle, poumons pleins. Vous serez sans doute surpris de découvrir que vous pouvez faire deux, trois ou quatre fois plus de pompes qu'auparavant.

Âgé d'une soixantaine d'années, le Dr Mehmet Oz n'est pas un athlète de haut niveau. Chirurgien devenu animateur de *talk-show*, il est raisonnablement en forme pour un homme de son âge, mais, lorsque Scott Carney vint dans son émission promouvoir son livre sur notre méthode et lui fit pratiquer (ainsi qu'à deux membres du public) des exercices respiratoires, Oz choqua ses téléspectateurs – et lui-même – en réalisant près de 40 pompes.

« C'est fou, déclara-t-il. Je ne suis même pas fatigué, et ma fréquence cardiaque n'a pas augmenté. Je pourrais continuer. Je n'ai jamais fait autant de pompes. C'est incroyablement efficace[8]. »

Si un « non-athlète » comme Oz peut réaliser 40 pompes après un seul cycle respiratoire, je vous laisse envisager ce que vous pourriez faire après une période prolongée de pratique régulière. Les pompes ne constituent qu'un début, et seule votre imagination vous freine. Débridez-la. Qu'aimeriez-vous réaliser ?

J'ai 61 ans, mais je me sens beaucoup plus jeune et en forme que certains hommes ayant la moitié de mon âge. Qu'est-ce que l'âge ? Je me sens jeune parce que *je suis* jeune. L'esprit et l'âme sont éternels et existent en dehors du temps. Ils ne reconnaissent aucune limite. Je ne cesse de progresser. Je continue à prendre un bain glacé chaque jour parce que j'aime ça. Cette pratique m'a permis de mieux définir ma place dans l'univers, la nature, et je lui en suis infiniment reconnaissant. Les bains de glace me furent

particulièrement utiles ces derniers temps, lors de mes entraînements musculaires visant à déterminer la possibilité de diminuer l'acidité de ma biochimie et de la rendre encore plus alcaline, afin d'entrer plus profondément en moi-même et d'atteindre un état biochimique non acide. Comment y parvenir ? Grâce au pouvoir du mental. En décidant que sa neurologie influe directement sur les performances physiques.

Je pratique des étirements avec un élastique que je place au-dessus d'une porte. Auparavant, je ne pouvais faire qu'une cinquantaine de reps. Aujourd'hui, j'arrive à 160 sans fatiguer mes muscles. Malgré cela, ceux-ci ne se développent pas, ce qui de toute façon n'est pas le but de l'exercice. J'augmente l'acidité de mon tissu musculaire – en augmentant mon seuil lactique – grâce à mon mental et à la respiration afin de développer la puissance de mes muscles. Il est inutile d'avoir de gros muscles pour générer de la puissance. *Gros* ne signifie pas « meilleurs », et s'avère même parfois pire. Regardez le corps des athlètes d'endurance comme les cyclistes et les coureurs de fond. Malgré leur musculature effilée, ils sont capables de générer une puissance impressionnante. Au cours d'un exercice intense, l'acide lactique s'accumule dans les muscles, induisant fatigue, douleur et, éventuellement, défaillance. Les athlètes de haut niveau ont des seuils lactiques plus élevés que la moyenne, et les personnes qui pratiquent ma méthode peuvent obtenir des résultats similaires – qu'elles soient ou non dotées d'une génétique supérieure.

LA WHM ET LA PERFORMANCE SEXUELLE

La méthode Wim Hof peut améliorer bien plus que la seule performance athlétique. Si elle permet à un homme de faire quarante pompes après un seul cycle, imaginez son bénéfice sous les draps ! Jelle Steenbeek, créateur du programme Lionwood et instructeur de la méthode Wim Hof, a découvert

que la pratique de ses exercices respiratoires avec sa partenaire optimisait leur expérience commune.

Depuis que j'enseigne la méthode Wim Hof, je l'utilise dans tous les domaines de ma vie quotidienne, et j'avoue notamment recourir à ses exercices respiratoires pour stimuler les sensations de l'expérience sexuelle. Le mental qu'elle génère, associé à l'énergie supplémentaire créée dans les cellules – qui permet d'augmenter l'endurance et d'activer les pouvoirs primordiaux du cerveau reptilien –, peut donner lieu à de véritables feux d'artifice.

Tenir ma partenaire au niveau de la poitrine alors que je suis assis derrière elle, calé contre des oreillers, et pratiquer trois ou quatre cycles respiratoires exige que nous formions, elle et moi, une équipe. Je pense que c'est une façon à la fois tendre et unique d'atteindre une harmonie commune.

La pratique de la WHM entraîne également mon muscle périnéal chaque fois que je le contracte lors de la seconde apnée de chaque cycle respiratoire. Il est l'un des muscles majeurs d'une vie sexuelle épanouissante, tant pour les hommes que pour les femmes.

La respiration m'aide également à ralentir mon rythme et à prolonger le temps de plaisir chez ma partenaire. En tant qu'homme, si vous êtes stimulé, il est probable que vous atteindrez un orgasme au-delà de 80 % d'excitation. Mais, si vous parvenez à vous contenir chaque fois que vous atteignez cette limite sans la dépasser, vous connaîtrez des orgasmes infiniment plus puissants. À chaque « plateau » de 80 %, marquez une pause, pratiquez vos exercices respiratoires, puis recommencez. Vous ne repartirez pas de zéro, mais d'un niveau

nettement supérieur qui vous emmènera encore plus loin. De plus, augmenter ses sensations corporelles permet de mieux gérer son excitation sexuelle.

Ne me lancez pas sur le lien entre les bains glacés et l'amélioration des relations sexuelles ni sur le nombre d'enfants nommés en l'honneur de Wim !

Jelle Steenbeek
Belgisch Park, Pays-Bas

Si le régime joue un rôle essentiel dans la performance, il ne constitue pas tout. Récemment, lors d'une retraite en Pologne, quelqu'un s'étonna : « Je t'ai vu parfois boire un verre. » « Tu veux dire une bière ? répondis-je. Je ne suis pas puritain. J'adore ça. De temps en temps, une bière est délicieuse. » Je suis attaché à ma mission, mais je ne suis pas un modèle de vertu. Je ne suis pas ici pour devenir un exemple, mais plutôt pour parvenir au contrôle de moi-même. Que *cette* aptitude vous inspire. Nous n'avons *a priori* qu'une vie et prendre du bon temps ne nous est pas interdit. Ceux qui se privent de plaisirs simples comme une bière occasionnelle peuvent en tirer profit en termes de performances à court terme, mais ils ne nourrissent pas leur âme.

« Écoute, lui dis-je, je vais essayer d'établir un nouveau record du monde. Sans entraînement ni préparation, je vais rester pieds nus dans la neige pendant trois heures en posture du cavalier. Je vais te montrer qu'il est possible de contrôler et de diminuer l'acidité du corps pour réussir à maintenir cette position sans se fatiguer. Mais, avant cela, je vais prendre une bière. »

J'ignore si vous connaissez cette posture de garde majeure et complexe des arts martiaux. Le simple fait de la maintenir pendant quelques minutes représente déjà un défi, alors imaginez plus de trois heures ! L'acide lactique s'accumule rapidement dans les muscles, principalement les

quadriceps, et la fatigue, puis la douleur s'installent. Rester en posture du cavalier pendant un si long moment nécessite bien plus qu'une simple capacité à résister et à supporter la douleur. Cela nécessite de contrôler sa biochimie musculaire interne. C'est une réelle performance qui implique de détoxifier le muscle activement engagé dans un exercice intoxicant.

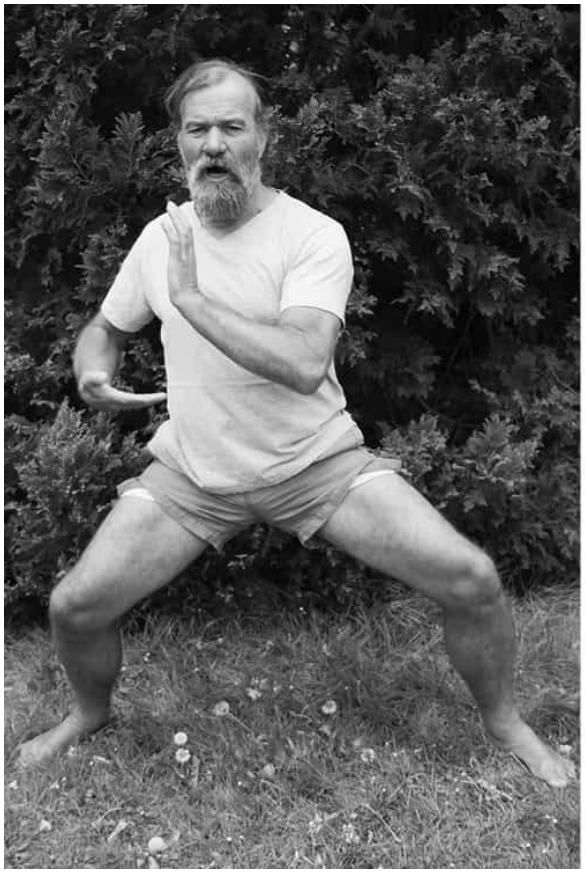
En utilisant la respiration et en exploitant le pouvoir de l'esprit, je suis parvenu à établir ce record[9]. À la fin, sans doute pour asseoir mon point de vue, je lançai : « Maintenant, je prendrais bien une autre bière. »

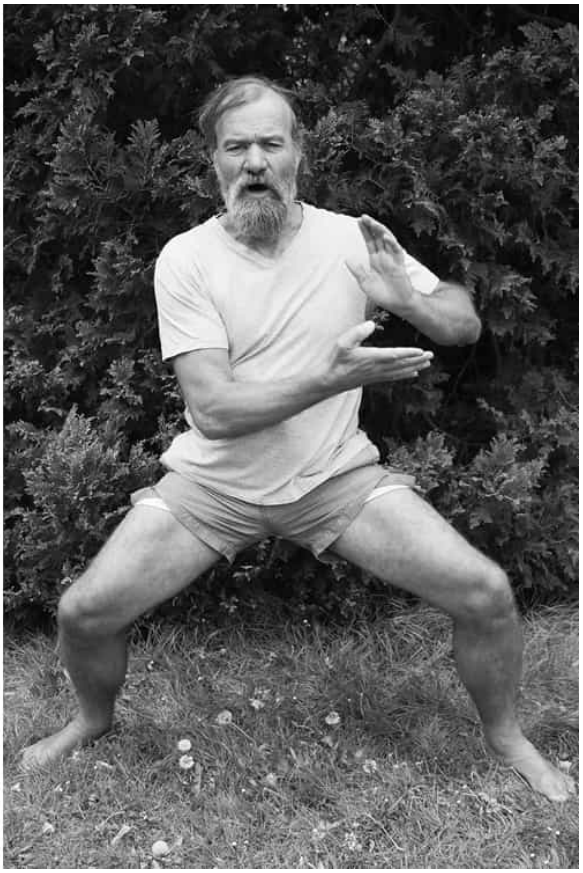
LA MÉTHODE WIM HOF – EXPÉRIENCE N° 4 COMBIEN DE TEMPS POUVEZ-VOUS TENIR LA POSTURE DU CAVALIER ?

Combien de temps pouvez-vous tenir la posture du cavalier, avec ou sans bière ? Pour le savoir, essayez ! Tenez-vous droit, les pieds écartés d'environ une fois et demie la largeur de vos épaules – assurez-vous qu'ils sont tournés vers l'avant, que votre colonne vertébrale est droite, et votre posture alignée. Pliez ensuite les genoux en squat, et inclinez le haut du corps comme si vous étiez à cheval. Gardez les genoux alignés avec les orteils. Placez les mains sur les hanches, puis maintenez la position.

La respiration profonde facilite l'expérience, car elle réduit l'accumulation d'acide lactique dans les muscles, qui entraîne fatigue et défaillance. Commencez par respirer normalement et voyez combien de temps vous parvenez à maintenir la position. Puis respirez profondément, sur un rythme régulier, et notez la différence. J'aime inclure des sons et des mouvements des bras – en écartant ma main droite de mon corps vers le côté gauche, puis ma main gauche vers le côté droit tout en poussant des « Hoo-Hah » et en respirant. Lors de nos retraites, nous avons

souvent recours à cet exercice pour nous réchauffer après des immersions dans l'eau froide. Grâce à l'énergie de groupe, les gens tiennent facilement la posture durant trente minutes.
La performance naît du sentiment de posséder l'énergie nécessaire pour atteindre son objectif. À cette fin, il importe de bien dormir, de diminuer son stress, d'avoir une alimentation, une biochimie et une respiration adéquates. Vous devez donner à votre corps les bons outils pour récupérer, sinon vous risquez de vous mettre en danger.
Pour moi, la performance est synonyme de vie. Si vous vivez la vôtre et embrassez sincèrement votre passion, qui vous arrêtera ? Si vous ne faites pas les choses avec passion et émotion, vous avancez grâce à la seule adrénaline et finissez par vous épuiser. En revanche, si vous êtes capable de gérer votre stress, votre performance s'amplifie. La respiration offre la capacité de se connecter à soi-même lors de performances compétitives, tandis que le stress et la tension brisent cette connexion. Purifiez-vous chaque jour grâce à notre méthode.
Nous parlons ici d'émotion pure, de lien avec le cœur, de joie et de la facilité qui en découle. Le cœur est notre moteur. Il doit toujours fonctionner parfaitement. Le concept va beaucoup plus loin que notre seule histoire. Qu'est-ce que le véritable succès ? Vivre dans son cœur.





9 LA VÉRITÉ EST DE NOTRE CÔTÉ

Nous sommes les nouveaux gladiateurs. Vous et moi. Les anciens gladiateurs ne sont plus, et leurs combats sont terminés. Leurs problèmes ne sont pas *vos* problèmes. Votre vie vous appartient. Mes idées ne sont pas radicales, et je ne suis ni surhumain ni extraordinaire, mais j'ai la ferme conviction que nous pouvons changer le monde, car, chaque jour, je discerne la puissance de notre méthode dans ma propre vie. Je la vis. Je vis *pour* elle. À chaque nouvelle expérience et publication, nous actualisons nos livres et défendons notre cause. Nous opérons au-delà des limites reconnues de la science.

Je me souviens avoir rencontré le professeur Maria Hopman dans une bibliothèque, après qu'elle eut pratiqué avec moi une série d'expériences. Alors que je lui présentais toutes les hypothèses audacieuses sur la façon de faire évoluer la science, elle me dit : « Wim, regardez ces livres autour de nous. Si ce que vous dites est vrai, nous devrons tous les changer ! » Et vous savez ce que je pense ? Que ces livres *doivent* être changés, car ils sont obsolètes. La science a évolué. Leur contenu a changé. *Nous avons* changé.

Mais cela fait partie de la facette externe de l'histoire. Le froid et le souffle ont toujours existé. Les hommes combattent le froid depuis le tout premier hiver, et les moines tibétains pratiquent des techniques de respiration consciente depuis plus de mille ans. Nous respirons plus de vingt-trois mille fois par jour sans réfléchir, mais, lorsque nous ajoutons

l’intention à la respiration, l’instinct évolutif qu’elle induit, qu’il soit conscient ou inconscient, intensifie la pratique.

Après notre triomphe à Radboud, l’intérêt suscité par l’expérience le fut surtout auprès des journalistes. Il y eut bien quelques déclarations télévisées et des articles, mais tous étaient insignifiants en comparaison de ce que nous aurions pu attendre. Certains continuèrent même à présenter notre histoire comme une curiosité et à me considérer comme une anomalie génétique ou une exception. Pourtant, l’étude fut publiée, et avec elle se dessina notre crédibilité. Il y aura toujours des cyniques et des sceptiques pour repousser ceux qui contestent l’ordre établi. Certains se moquent de ce qu’ils ne comprennent pas parce qu’ils ont peur de la vérité. J’ai profité de cet élan pour intensifier les recherches.

En 2009, sous la supervision du Dr Wouter van Marken Lichtenbelt et de son équipe du département de médecine nucléaire à l’université de Maastricht aux Pays-Bas, je démontrai que je possédais à 52 ans la même quantité de graisse brune (ou tissu adipeux brun, TAB) que les jeunes adultes, alors que, selon la croyance de l’époque, celle-ci avait disparu chez l’adulte[1]. Mais également que je métabolisais quatre fois et demie plus d’énergie à partir de cette graisse brune que les sujets plus jeunes.

Chez les bébés, la graisse brune joue un rôle clé, à la fois dans la thermorégulation et dans la thermogenèse, en créant de la chaleur lorsqu’ils ont froid parce qu’ils sont dans l’incapacité de bouger. Au lieu de stocker l’énergie comme le fait la graisse blanche, la graisse brune la brûle. En vieillissant, sa quantité diminue. Cela est dû en partie au fait que nous sommes constamment vêtus et vivons dans des bulles dont nous contrôlons la température. Mais, tout comme les muscles s’atrophient s’ils sont en position statique, nos réserves de TAB s’amenuisent lorsque le corps n’est pas activé ou stimulé par le froid. C’est la raison pour laquelle on pensait que les personnes âgées avaient peu, voire aucun, TAB dans le corps.

Vous savez désormais que je ne suis pas comme la plupart des gens de mon âge. Ou de n'importe quel âge. Parce que j'affronte le froid et stimule mon corps sur une base régulière depuis de nombreuses années, les chercheurs de Maastricht découvrirent la même quantité de graisse brune dans mon corps que chez un adolescent. Mais ce qui les intéressa davantage encore que sa présence fut la façon dont je l'utilisais pour générer de la chaleur. Une activité du TAB fut observée chez 23 des 24 sujets du test (96 %) lors de l'exposition au froid, mais je fus le seul à parvenir à la déclencher, créant ainsi la chaleur suffisante pour maintenir ma température corporelle pendant toute la durée de l'expérience.

Les chercheurs de Maastricht pensaient avoir découvert le secret de l'Homme de glace – cela m'amuse ! – et ils publièrent leurs résultats dans le *New England Journal of Medicine*, la plus ancienne revue médicale. Si ma production de TAB joue un rôle dans ma capacité à supporter le froid, elle n'explique pas tout. Comme je l'ai démontré plus tard à Wayne State, je peux générer de la chaleur *via* le muscle intercostal, mais aussi en canalisant la puissance de mon esprit sans pratiquer d'exercices respiratoires. Le professeur van Marken Lichtenbelt suggéra que la contraction musculaire avait peut-être joué un rôle dans la production de chaleur, mais l'idée de la volonté seule demeurait un territoire inconnu[2].

Parce qu'ils ne comprenaient pas comment je parvenais à réaliser ces « exploits », ils décidèrent, quelques années plus tard, de mener une étude comparative sur moi et mon frère jumeau, André[3]. Ils voulaient déterminer si nous étions des anomalies génétiques ou si, au contraire, mes capacités étaient la conséquence de mon entraînement. André est chauffeur routier et mène une vie plus sédentaire que la mienne. Il ne pratiquait pas, alors, ma méthode (il la pratique aujourd'hui), mais connaissait ses techniques et était et demeure plutôt actif en dehors de son travail ; il aime notamment nager, ce qui pourrait expliquer ses réserves de graisse brune détectées par l'équipe du professeur van Marken Lichtenbelt. Nous sommes

génétiquement et biologiquement les mêmes, de véritables copies génétiques, sans aucune différence phénotypique perceptible.

C'est précisément ce que découvrirent – à leur grande consternation – les chercheurs. Faisant état de leurs résultats dans la revue scientifique *PLOS One*, ils écrivirent : « Aucune différence significative n'a été décelée entre les deux sujets[4]. » Dès lors, comment se fait-il que je sois capable de faire ce qu'André ne peut pas réaliser ?

Si tous les tests révélèrent notre similitude, la seule réponse logique est que mes capacités sont dues à mon entraînement intensif et à la façon dont mon corps le gère. Après des décennies d'entraînement, j'avais développé une neurologie distincte. Grâce au pouvoir du mental.

Je parle ici de « logique », car ces capacités ne revêtent aucun caractère magique. Les recherches menées sur ma méthode ont pour but d'approfondir la connaissance du potentiel humain. Il s'agit du nouveau paradigme de la science ; et plus les gens participeront à ces études et les liront – que ce soit des professionnels de santé ou des gens ordinaires –, plus nous ferons progresser notre cause. Nous ne pouvons plus nous permettre de vivre avec des œillères, et nous devons considérer la situation dans son ensemble. La nature nous montre que nous ne pouvons pas capturer le savoir, mais que nous devons l'*incarner*. Impossible de dire que, si vous possédez du TAB, vous serez en mesure de résister à tout ! La participation de l'*esprit* est vitale. Découvrir la véritable étendue de son pouvoir ne fait que développer les voies neurologiques et contribuer à une nouvelle réalité. Telle est la Sainte Trinité : le froid est un miroir, le souffle un guide, et le mental un créateur.

En collaboration avec des chercheurs du Royal Melbourne Institute of Technology (RMIT), en Australie, une étude fut menée auprès de plus de trois mille sujets, parmi lesquels plus d'une centaine affirmèrent que notre méthode les avait aidés à atténuer ou éliminer les symptômes de l'arthrite,

cinquante estimant qu'elle avait provoqué la rémission de leur cancer, et un grand nombre signalant un soulagement de la douleur chronique. Le résultat, en un mot, fut considérable.

LA WHM ET LA DOULEUR CHRONIQUE

Ma vie changea lorsqu'une erreur médicale fut commise lors d'une pose de prothèse de la hanche. De nouvelles interventions n'améliorèrent pas mon état, je souffrais chaque jour de douleurs chroniques et j'étais physiquement limité. Puis je fus initié à la Méthode Wim Hof, et ma vie changea radicalement.

Cette méthode m'apporta les connaissances et les compétences dont j'avais besoin pour améliorer fondamentalement ma qualité de vie, malgré ma douleur et les limites qu'elle m'imposait.

La douleur est un phénomène complexe qui peut avoir un impact profond sur la vie. Quotidiennement, elle entraîne dans une spirale négative susceptible d'engendrer la dépression, l'isolement et la dépendance médicamenteuse. Elle peut aussi avoir un effet négatif sur la vie professionnelle et relationnelle. La WHM me permit de cesser toute médication et d'influer sur ma douleur de manière naturelle ; et la concentration, la respiration et l'entraînement au froid, de produire des hormones contenant de la morphine et des cannabinoïdes susceptibles de réduire l'expérience de la douleur. Si la douleur peut être une valeur fixe, il est possible de la contrôler grâce à la méthode Wim Hof.

Wiebe Otten
Amstelveen, Pays-Bas

LA RESPIRATION ET LA DOULEUR CHRONIQUE

Lorsque vous pratiquez la WHM pour réguler la douleur, vous manipulez consciemment cette dernière, ainsi que votre corps, grâce à ses techniques respiratoires.

1 Commencez par vous asseoir ou vous allonger dans une position confortable. Une fois que vous êtes détendu, dirigez votre attention sur la zone où vous ressentez la douleur. Puis respirez cinq fois profondément et calmement.

2 Pratiquez vingt respirations profondes. Inspirez, expirez. Ne forcez jamais votre souffle.

3 Expirez une dernière fois, inspirez profondément, puis bloquez votre respiration durant dix secondes.

4 En apnée, concentrez votre attention sur la douleur, et dirigez le souffle contenu vers cette zone. Contractez également les muscles qui l'entourent.

5 Relâchez votre tension, ainsi que toute tension dans l'organisme.

Considérez la douleur comme un signal. Motivez-vous pour percevoir ce signal, et soyez à son écoute. Il indique que la chimie de cette zone doit être modifiée ou est en train de se modifier. Les pensées ou l'état d'esprit positifs influencent la perception de la douleur. Le but n'étant pas de supprimer son signal, mais de transformer la chimie interne à l'origine de cette douleur.

J'ai participé à des dizaines d'études avec les chercheurs de l'université Radboud et d'autres institutions scientifiques de premier plan à travers le

monde, avec d'excellents résultats à la clé. En plus de la découverte qui fit la une des journaux – selon laquelle l'homme est capable d'influencer consciemment ses systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire –, nous réussîmes à démontrer les avantages de ce traitement naturel pour une multitude de maladies et de troubles.

Avez-vous déjà entendu parler de la « spondylarthrite ankylosante axiale » ? C'est une maladie inflammatoire terrible qui provoque la fusion de certains os de la colonne vertébrale[5], entrave considérablement la souplesse et contraint la personne à se voûter. Si la SA touche les côtes, elle peut également affecter la respiration profonde. Cette maladie affecte environ 2,7 millions d'Américains, et plus de 200 000 nouveaux cas sont signalés chaque année. Aucun remède connu n'existe, mais une équipe de chercheurs de l'Academic Medical Center (AMC), l'hôpital universitaire en liaison avec l'université d'Amsterdam dirigée par le Dr Dominique Baeten, mena un essai clinique en 2016 et 2017 au cours duquel vingt-quatre sujets entre 18 et 45 ans signalèrent une réduction significative de leur inflammation et de leur douleur ainsi qu'une amélioration de leur qualité de vie après avoir pratiqué la méthode pendant trente jours[6]. L'essai connut un tel succès que l'AMC la recommande désormais comme thérapie complémentaire.

Le Dr Matthias Wittfoth est un neuroscientifique allemand et un combattant autoproclamé du stress, devenu instructeur de la WHM de niveau 3. En 2018, il assista à la conférence « Reden Reicht Nicht » (« Parler ne suffit pas ») à Brême. Cette conférence annuelle rassemble des neuroscientifiques du monde entier qui s'intéressent aux moyens de soulager les personnes souffrant de dépression et d'autres troubles mentaux et émotionnels (au-delà de la thérapie cognitive standard).

Les chercheurs voulaient savoir si notre méthode pouvait faciliter la libération des blocages émotionnels grâce à l'augmentation de l'activité neuronale au niveau du cerveau. Aimeriez-vous connaître le résultat des

scanners ? Ils révélèrent qu'avec la pratique des exercices respiratoires, le cerveau s'illumine littéralement, comme une boule à facettes, et le sang circule. Comme nous l'avons vu, notre méthode ramène le flux sanguin au niveau du cerveau et, avec lui, la neuro-activité nécessaire pour prévenir ou améliorer les troubles mentaux. Il conviendrait encore, bien sûr, de procéder à une étude officielle et d'appréhender les complexités du cerveau, mais cette conclusion est extrêmement encourageante. Si nous sommes réellement capables d'inverser ou de réduire la dépression de manière significative sans intervention pharmacologique, cela signifie que nous pouvons modifier fondamentalement la pratique des soins de santé mentale dans le monde. Je n'exagère rien.

La recherche ne cesse de progresser et d'évoluer. La période que nous vivons est passionnante, et je reste optimiste. Au moment où vous lirez ces lignes, il y a de fortes chances pour que les scientifiques aient encore approfondi leur connaissance de notre méthode.

En Nouvelle-Zélande, à la School of Health de l'université de Waikato, les Drs Stacy Sims et Chris Martyn Beaven entamèrent une étude (abandonnée en raison d'un manque de financement) afin de déterminer son efficacité dans le traitement de l'endométriose. L'endométriose est un trouble souvent douloureux lié à la présence de tissu similaire à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. En plus de la douleur, les femmes souffrant d'endométriose rencontrent souvent des problèmes de stérilité. Selon la clinique Mayo, un tiers à 50 % d'entre elles ont des difficultés à procréer[7].

La recherche menée à Waikato était basée sur de solides preuves anecdotiques selon lesquelles la capacité de la méthode à réduire l'inflammation peut non seulement soulager la douleur des femmes atteintes d'endométriose, mais également augmenter leurs chances de concevoir un enfant. Je ne mentionne pas cette étude et les autres pour caresser mon ego ou asséner : « Je vous l'avais bien dit. » Je ne tente pas de vous convaincre,

car, si vous lisez ces lignes, vous avez probablement déjà commencé à entrevoir les opportunités que vous offre notre méthode. Vous êtes un nouveau gladiateur. Votre bouclier est la méthode ; et votre épée, la vérité. J'espère que vous diffuserez ce que vous avez appris. En cela, vous accomplirez notre mission. Mais il importe de préciser, en particulier si vous mobilisez des esprits plus conservateurs, que tout est étayé par la science et que la recherche est en cours.

Toutes les études s'orientent dans la même direction. Elles révèlent que nous avons beaucoup plus d'influence sur la maladie, à la fois mentale et physique, que nous ne l'imaginions. De nombreuses études restent à venir, mais combien devrons-nous en publier pour que l'institution scientifique valide leurs conclusions ? J'ignore comment un médecin pourrait ne pas être assez curieux pour ne pas approfondir ces découvertes. Il est impossible de les réfuter sur un simple aperçu de notre méthode ou en me taxant d'« anomalie ». Se pourrait-il que l'idée d'une voie contestant les hypothèses de la médecine et ne reposant pas sur la pharmacologie constitue une menace ? Que ces techniques s'opposent aux intérêts commerciaux de ceux qui la réfutent ? Je préférerais, bien sûr, ne pas le croire. J'aime à penser que nos objectifs se rejoignent et que nous pourrions travailler de concert pour le bien de l'humanité. Cette mission n'est-elle pas au cœur du serment d'Hippocrate ?

S'agit-il de guérison ou de médecine ? Telle est la question. Si nous aspirons à la guérison, alors n'hésitons plus. Les données sont là. C'est comme si nous disions : « Ils ont tenté de nous enterrer, mais nous sommes les graines. » La vérité ne peut être enterrée. Tôt ou tard, ces graines s'épanouiront. La vérité ne peut être contrôlée ou réprimée parce qu'elle est disponible. Il ne s'agit pas de moi – je ne suis que son messager –, mais de science. Je souhaite la bienvenue à tous les sceptiques au sein de l'institution médicale pour *me prouver le contraire*. Je ne crains pas les critiques. Au contraire, je pense qu'elles polissent le diamant de la vérité.

La vérité est une arme suffisante dans la guerre des idées, et elle est de notre côté.

10 UNE JOURNÉE DANS LA VIE DE L'HOMME DE GLACE

Je suis père de six enfants. Les quatre aînés, issus de mon premier mariage, travaillent aujourd'hui avec moi, et j'en suis infiniment honoré. Enahm a 37 ans ; Isabelle, 35 ; Laura, 33 ; et Michael, 32. Travailler avec ses enfants constitue un immense privilège. Lorsqu'ils étaient jeunes et que j'allais les chercher à l'école, ils mouraient d'envie d'avoir un père « normal », et non cet individu qui faisait des *handstands*, portait des tee-shirts en plein hiver et que les autres parents considéraient comme un aliéné. Je les embarrassais terriblement. Puis tout a basculé, et ils poursuivent aujourd'hui la même mission que moi, constatant chaque jour sa multitude de bienfaits.

Nous travaillons avec une demi-douzaine de personnes et sommes maintenant une dizaine au total. Je leur suis à tous infiniment reconnaissant. J'étais tellement habitué à être seul et considéré comme un mouton noir ! Quelle bénédiction d'avoir attiré ces belles âmes dans notre aventure. J'ai également eu, avec ma nouvelle femme, un enfant, Erin, qui a aujourd'hui 2 ans et qui est merveilleux et espiègle. Il émane de lui une bienveillance quasiment mystique, et j'avoue – moi, l'Homme de glace – fondre en sa présence. J'ai également un fils que je n'ai pas vu depuis longtemps et qui a maintenant 18 ans. La rupture avec sa mère m'a ébranlé et déprimé. J'enchaînais, à cette époque, des records du monde, mais cet épisode jeta une ombre sur mon cœur. Aujourd'hui, je suis parvenu à faire la paix avec lui. J'ai retrouvé l'amour, et j'ai la chance d'avoir ma propre famille, mais aussi la « grande » famille que nous bâtissons ensemble. J'aime la vie en

général – pour être honnête, j'en suis fou –, et j'ai eu la chance de connaître de nombreux bonheurs. Ma vie n'a pas toujours été facile, j'ai connu la douleur, mais je suis un homme heureux. Plus heureux que je ne l'aie jamais été.

Il reste encore beaucoup à accomplir, car la misère en ce monde est grande. Nous sommes sur la bonne voie pour prouver scientifiquement que le corps et l'esprit sont capables de réaliser des miracles et que ma méthode constitue un canal pour y parvenir. La plupart d'entre nous pensent encore que la maladie – physique ou mentale – est normale ou, pire encore, inévitable, et admettent notre impuissance face à elle. Or la maladie n'est en aucun cas normale, et nous *pouvons* y remédier en modifiant notre ADN, en engageant les parties les plus profondes de notre cerveau et en influençant consciemment nos systèmes immunitaire, lymphatique et nerveux. Nous pouvons inverser les maladies auto-immunes, améliorer les performances athlétiques, et plus encore. Nous l'avons prouvé et avons pour mission de répandre la nouvelle.

Je crois en la puissance de cette mission sans être doctoral ni puritain. Je pense que chacun doit mener la vie qu'il se sent devoir vivre. Pendant longtemps, les dogmes et les doctrines réprimèrent l'intuition et les instincts. De nouvelles preuves scientifiques révèlent que nous sommes beaucoup plus à même que nous ne le pensions de contrôler notre stress, nos inflammations, notre humeur et nos émotions. Nous pouvons devenir plus responsables et capables d'identifier ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas. Comme un ordinateur, nous avons besoin d'être réinitialisés.

Après avoir perdu Olaya, je suis resté seul cinq ans. Je ressentais une immense tristesse. Me réveiller à 4 heures du matin, pratiquer mes exercices respiratoires m'aida à me purifier et à faire mon deuil. Lorsque vous avez quatre enfants, vous ne pouvez pas vous isoler. Vous devez être là pour eux, avec eux. Ma méthode m'apporta l'énergie suffisante pour affronter les

difficultés, car elle me permettait de renaître chaque matin, d'être prêt à affronter la journée et la vie avec aisance, joie et ouverture d'esprit.

Se rendre au travail tous les jours avec mes quatre aînés – Enahm, Isabelle, Laura et Michael – est aujourd'hui un immense honneur

Cela peut sembler contradictoire, mais les hommes les plus libres sont ceux qui parviennent à exercer un contrôle sur eux-mêmes. C'est pourquoi je pense rarement à ce que j'accomplis et me contente de l'accomplir. Je puise dans l'énergie de l'univers et dépasse mon ego. Je lâche prise et m'assure de ressentir la présence de mon âme, de la diffuser avec gratitude et bonheur. Je pratique quotidiennement ces exercices, ce qui me permet de servir ma famille, mes animaux et tout ce qui est lié à ma mission. Un homme en mission est toujours éveillé spirituellement afin d'aider les

autres. Je suis, chaque jour, au service de celle qui m'a été confiée, mais je n'en suis pas moins libre.

Je vous souhaite le même bonheur, ainsi qu'à tous ceux qui marchent à mes côtés. Ce livre fait partie de mon voyage, de même que mes actions, pour diffuser ce message. La vie est belle, magique et pleine d'opportunités que je saisis chaque jour. Podcasts. Documentaires. Magazines. Quel que soit le support, je l'utilise.

Plus le message se propage, plus les scientifiques se manifestent. De Melbourne à Hanovre, de Los Angeles au Michigan ou aux Pays-Bas, ils étudient ma méthode, la mettent à l'épreuve et publient leurs résultats. Je respecte infiniment la science et accueille les recherches, y compris de la part des sceptiques (*en particulier* de la part des sceptiques !) parce qu'ils peuvent valider notre vérité. Il n'existe qu'une vérité, et aucune conjecture, aucun remède miracle à vendre. Ma mission est de partager l'amour et la lumière et d'apporter des solutions non seulement pour venir en aide aux autres, mais aussi de résoudre les problèmes du passé. Le moment est venu de nous réveiller et de nous dire : « Le non-sens du passé n'existe plus parce que nous y mettons fin. Levons-nous. Nous n'avons plus à vivre ainsi. »

Nous sommes vivants et responsables de notre destinée. Nous pouvons l'orienter grâce à notre lumière, notre énergie, à qui et ce que nous sommes. J'en prends conscience quotidiennement, et rien n'est plus stimulant. Les gens sont si désorientés, prisonniers de leurs pensées qu'ils ne peuvent s'écarter de leur propre chemin. Ils ignorent qu'ils empêchent ainsi leur lumière de se diffuser. Je dis simplement : « Soyez heureux, forts et en bonne santé. » Le reste est inutile et ne sert qu'à troubler nos esprits. Il est temps de nous libérer de ce joug. Il est temps de laisser nos esprits s'épanouir et s'exprimer dans toute leur splendeur.

Révéler l’accès à la lumière constitue une large part de ma mission. Je «plane » avec mes propres ressources. Rappelez-vous que ces ressources sont aussi les vôtres, car nous sommes tous connectés. La respiration modifie la construction cellulaire et les structures moléculaires. Elle apporte la lumière, crée dans le corps la biochimie idéale pour la faire apparaître. Le souffle marque le début de la vie et révèle le chemin de la santé et du bonheur. Je le sais, car je l’ai vécu comme tant d’autres personnes ayant pratiqué cette méthode. Sans doute pensez-vous que je ressemble à un disque rayé, et peut-être est-ce le cas. Peu importe. La répétition est la mère de tout apprentissage.

« PLANER » GRÂCE À SES PROPRES RESSOURCES

Les gens me demandent souvent ce que je pense du cannabis. Je leur réponds qu’il est merveilleux. Les cannabinoïdes présentent de nombreux avantages. Mais n’est-ce pas encore plus extraordinaire si vous parvenez à éprouver les mêmes sensations en exploitant vos ressources intérieures ? Si le cannabis est plaisant, je préfère pratiquer mes exercices respiratoires et affronter le froid. Nous avons prouvé scientifiquement que le système endocannabinoïde pouvait être activé consciemment. Suivez mon protocole respiratoire, embrassez le froid, et vous accéderez aux endocannabinoïdes dans la partie la plus profonde de votre cerveau. C’est là que se trouve le meilleur cannabis. Et vous pouvez le cultiver dans votre propre mental.

Je pratique mes exercices respiratoires dès mon réveil. Non parce qu’*ils sont bons pour moi*, ce qui est avéré, mais parce qu’*ils me font du bien*. C’est pour cette raison qu’ils m’*importen*t tant. Je prends ensuite une

douche froide ou un bain glacé. J'adore cette pratique et je n'y déroge pour rien au monde, même si je suis sur la route. Le bain glacé combiné aux techniques respiratoires génère une multitude d'activités métaboliques. Je reste dans l'eau froide jusqu'à ressentir une paix profonde. Je suis au repos, regarde autour de moi et me recharge. Mon métabolisme est stimulé, car il travaille pour résister au froid. Je me sens vivant, avec un sentiment de présence absolu. Quand je sors de l'eau, je ne me glisse pas directement sous un jet d'eau chaude. Je laisse mon corps travailler, et ce qu'il réalise est miraculeux. Toutes les activités métaboliques et les processus biochimiques le préparent à une fonctionnalité ultime. Je fais des étirements, des grands écarts, des équilibres. J'ai atteint la soixantaine et je peux toujours tenir le poids de mon corps en équilibre sur un bras. Cela peut sembler impressionnant, mais je sais que dans dix ans – j'aurai alors 70 ans, et serai considéré comme une personne âgée –, je continuerai de tenter de battre des records comme je l'ai toujours fait.

Savez-vous pourquoi ? Prenons l'exemple du lapin. Le lapin ne dispose pas de résidences pour personnes âgées. C'est un mammifère comme nous et, à un âge avancé, il est toujours capable de fuir, de se battre, de trouver de la nourriture et de s'accoupler. La nature lui a fourni les outils de survie nécessaires, mais sachez que nous possédons les mêmes. Nous sommes façonnés pour survivre et prospérer, et c'est ce que je ferai jusqu'à ma mort. Jusqu'à ce jour ultime, je serai capable de fuir, de me battre, de trouver de la nourriture, de résister au froid, de gérer mes émotions et de faire l'amour. Est-ce possible ? J'en ai la certitude, et ce sentiment est tout simplement merveilleux. Nous ne sommes pas des enveloppes vides obsédées par nos écrans, des êtres léthargiques affalés sur nos canapés devant un match de football. Comment vous sentez-vous ? Merveilleusement bien ! Tel est mon choix de vie au quotidien.

Quoi qu'il en soit, je veux sentir que mon corps me sert. Alors, je fais le grand écart, je me balance, je me suspends à un bras, voire à un doigt. Mon

majeur, naturellement. Je détiens toujours le record du monde pour cet exercice. En février 2003, je me suis ainsi suspendu à une corde entre deux montgolfières. Nous étions à plus de 1 500 mètres d'altitude, et il faisait un froid glacial. J'étais torse nu, et j'ai perdu la dextérité de mon doigt. Mais je suis resté accroché à mon majeur pendant 23,5 secondes. Cet exploit fut filmé, et la vidéo est toujours diffusée sur YouTube[1]. J'ai pu réaliser cette folie, ainsi que beaucoup d'autres, avec mon corps. Et, même si la cascade est dangereuse, ce qui est souvent le cas, je me sens toujours maître de moi-même. Peut-être plus encore qu'auparavant. Ce qui me procure une sensation plus intense que n'importe quelle sensation forte. Comme l'eau froide, ces expériences me donnent le sentiment d'être pleinement vivant.

Une fois que vous aurez goûté à ces sensations, vous ne pourrez plus vous arrêter. Vous ne serez jamais rassasié. Vous serez en mission – jamais endormi, toujours en alerte. Quotidiennement.

LE PROTOCOLE WIM HOF : LES BAINS GLACÉS ET LES IMMERSIONS

Rien n'est plus merveilleux que s'immerger dans le froid en pleine nature ; et prendre un bain glacé constitue un moyen imparable de révéler vos aptitudes. Pour apprivoiser le froid, chez vous ou dans la nature, procédez comme suit :

1 Tout d'abord, trouvez une personne qui partage cette expérience avec vous. Les bains et les immersions dans le froid sont plus sûrs et ludiques entre amis.

2 Préparez-vous en accomplissant un ou deux cycles respiratoires Wim Hof de base tout en visualisant l'eau froide. Imaginez que vous allez y pénétrer, que ce soit dans une

baignoire ou un lac, et les sensations que vous allez ressentir. Connectez-vous à un mental positif.

3 Entrez dans l'eau en toute confiance, en respirant calmement et profondément. Concentrez-vous sur votre respiration. Embrassez le froid ; laissez-le vous emmener au plus profond de vous-même. N'effectuez PAS le protocole respiratoire Wim Hof de base, mais faites de longues expirations conscientes, afin de contrôler le rythme de votre respiration et de la réguler. Respirez profondément par le nez, et essayez de vous détendre en laissant échapper de longs « Hummmmm » à l'expire.

4 Lorsque vous sortez de l'eau, focalisez-vous sur votre respiration. Réchauffez-vous en pratiquant la posture du cavalier tout en restant concentré sur vous-même (voir page 157).

Le froid est notre ami, notre miroir et notre maître. Mais il peut aussi présenter certains risques. Lorsque vous prolongez votre exposition au froid, l'expérience s'avère parfois intense, et il importe de faire preuve de prudence. Pour recevoir une formation approfondie sur l'exposition au froid en toute sécurité, rendez-vous sur wimhofmethod.com, afin de vous inscrire à l'un de nos cours ou ateliers.

11 SE LIBÉRER DE SON FARDEAU ANCESTRAL

Chacun de nous porte dans son code génétique un fardeau ancestral. Un article publié en 2018 dans les *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* par trois membres du programme *Economics of Aging* du National Bureau of Economic Research de Cambridge révéla que les fils d'anciens prisonniers de la guerre civile américaine étaient beaucoup plus susceptibles de mourir prématurément que ceux dont les pères n'avaient pas été faits prisonniers, même si chaque sous-groupe de descendants était né après la fin de la guerre et n'avait donc pas subi l'impact direct de cet emprisonnement[1].

Depuis plus d'une douzaine d'années, nous savons, grâce à des études menées par des chercheurs de haut niveau, à quoi ressemble notre ADN, et nous avons désormais découvert que nous pouvions l'influencer sur commande. Ce phénomène a pour nom « hormèse » (ou stress hormétique). Une substance ou un agent environnemental connu pour sa nocivité à des doses élevées offre, à faibles doses, un effet stimulant bénéfique. Les cellules vivantes s'adaptent en réponse à ces substances (ou facteurs de stress), affectant positivement leur état et leur fonctionnalité[2]. Nous pouvons contrôler ce processus consciemment et, par conséquent, modifier la structure de nos cellules primordiales avec une intention spécifique.

Le Dr Pierre Capel est professeur émérite d'immunologie expérimentale à l'université d'Utrecht, aux Pays-Bas. Ses recherches sur l'ADN, les structures cellulaires, le lien biochimique entre l'ADN et la maladie ont grandement contribué à approfondir notre approche scientifique de la

réaction et de l’adaptation du corps aux facteurs de stress environnementaux. Après avoir analysé les résultats de nos expériences menées à l’université Radboud, le Dr Capel valida mon témoignage, affirmant que nous étions les premiers à avoir prouvé l’existence d’une influence directe et consciente sur le système nerveux autonome, la cellule, l’ADN et l’expression génique. Ce dernier processus – par lequel les informations de l’ADN sont converties en un produit fonctionnel tel qu’une protéine – était, auparavant, considéré comme involontaire. Mais, lorsque nous avons commencé à exercer un contrôle sur le système nerveux autonome – comme nous l’avons démontré au cours des expériences à Radboud et Wayne State University –, nous avons révélé qu’une séquence de processus chimiques pouvait induire de manière inattendue des expressions géniques distinctes et positives. Nous avons prouvé qu’il est possible de supprimer la réaction négative d’une toxine nocive et de contrôler le système immunitaire. Il se peut que nous puissions également impacter nos expressions géniques en activant positivement des facteurs de transcription (qui convertissent l’ADN en ARN) et d’autres protéines qui, sinon, ne peuvent être influencées. Si cela s’avère, nous détenons la capacité de contrôler positivement les facteurs de transcription possédant des centaines, voire des milliers, d’expressions géniques potentielles.

Naturellement, cette découverte fut une véritable révélation pour des chercheurs comme le Dr Capel et, je l’espère, la communauté scientifique tout entière. Si nous pouvons influencer consciemment nos expressions géniques actuelles, nous avons potentiellement le pouvoir d’infléchir celles qui nous ont été transmises par l’ADN de nos ancêtres. Cela peut sembler improbable, mais les applications de cette incidence, en termes de prévention (pensez aux marqueurs génétiques) et de traitement, sans parler d’autres facteurs héréditaires, sont illimitées. Des recherches additionnelles sont, bien sûr, nécessaires ; et nous avons encore beaucoup à apprendre au niveau éthique et responsable, mais s’il s’avère que nous pouvons modifier

ce qui nous a été transcrit par l'ADN des générations antérieures notre destin génétique devient, lui aussi, modifiable.

Aux Pays-Bas, un vieux dicton dit en substance : « Je bénis vos sept générations passées et les sept à venir. » Selon le principe de la Septième Génération, basé sur une philosophie amérindienne, les décisions que nous prenons aujourd'hui instaurent un monde durable pour les sept générations futures[3]. Eh bien, nous possédons désormais une technologie qui nous permet d'analyser notre ADN et de remonter jusqu'à onze générations en arrière pour suivre son voyage tel qu'il s'est manifesté dans nos gènes et leurs expressions diverses[4]. Cette technologie est utilisée et analysée de plusieurs manières, ses implications allant de l'anthropologie à l'économie ; mais, à mes yeux, aucune n'est plus fascinante que les informations qu'elle nous livre sur notre appréhension de la génétique. Grâce à elle, nous pouvons mettre fin potentiellement à la mémoire négative de nos gènes et récupérer ainsi la lumière et l'esprit des générations passées en les canalisant dans un nouveau médium, un nouveau corps : nous-mêmes !

Lorsque nous modifions positivement notre ADN, les gènes transmis aux générations futures deviennent un cadeau ancestral plutôt qu'un fardeau. Et, en nous débarrassant du négatif, nous libérons également ceux qui nous ont précédés de la douleur, du traumatisme ou de la maladie dont ils ont eux-mêmes hérité, avant de les transmettre à leur tour. Les peuples autochtones – nos ancêtres – le savaient. Mais nous leur avons imposé l'esprit colonialiste occidental, dénigrant leur vie paisible en harmonie avec la nature, et les traitant d'êtres « primitifs », voire « stupides ». Poussés par un sentiment de supériorité erroné, nous nous sommes emparés de leurs terres et avons tenté de broyer leurs esprits. Il est temps pour nous aujourd'hui de renouer avec la Terre et de revenir à la nature en acquérant les connaissances et la technologie nécessaires pour nous racheter auprès des esprits du passé. Il est temps de nous éveiller à notre véritable nature qui est celle de la libération et d'*en* faire notre cadeau ancestral.

Je pense qu'il est possible de recouvrer l'état des cellules originelles datant d'il y a 3,77 milliards d'années. Ces cellules, alors en plein développement, sont toujours présentes chez chaque être vivant. L'énergie des dinosaures, de tous les animaux disparus, ne s'est jamais éteinte ; elle s'est simplement modifiée. Ces composantes cellulaires sont présentes dans nos organismes, et nous sommes aujourd'hui en mesure, 3,77 milliards d'années plus tard, de leur redonner leur forme originale. Cela semble inconcevable, mais les microscopes nous montrent désormais que la cellule primordiale était protégée par des protéines connues des biologistes moléculaires sous le nom de « chaperons ». Supposément « née » dans des eaux chaudes et acides, cette cellule originelle était vulnérable, et ces protéines lui permirent de résister aux conditions les plus extrêmes. Dans nos bulles de confort climatisées, nos cellules ne sont plus stimulées par le froid, la chaleur ou la pression. Or, si les mêmes dangers persistent en dehors de ces bulles, nous les affrontons rarement, et les protéines protectrices ne fonctionnent plus comme autrefois.

Nous avons découvert, grâce à notre méthode, un moyen de restaurer ces protéines et, avec elles, l'état originel de la cellule, inversant ainsi les conséquences des méfaits génétiques sur nos corps, nos esprits et nos âmes, issus de générations de conditionnement contre-nature qui nous ont entraînés sur la voie de la maladie, de la dépression et de la disharmonie avec la nature. Il n'y a ici rien d'abstrait. Nous *pouvons* libérer nos esprits du passé. Nous pouvons *nous* libérer de ce fardeau et, ce faisant, libérer les esprits de nos ancêtres de leur propre fardeau génétique. L'idée peut sembler marginale ou bohème, mais tout est basé sur la science. Nos ancêtres avaient raison.

Des siècles de colonisation, d'exploitation, de pollution et d'insensibilité ont provoqué des ravages dans la conscience collective de l'humanité, alors que nous avons toujours besoin de vivre en harmonie avec la nature si nous voulons accéder au bonheur et à la santé, dans cette vie ou dans une autre.

Nous commençons à nous éveiller à ce qui est inscrit dans nos gènes et à la façon dont il est possible de modifier le code. J'espère que des études futures pourront démontrer potentiellement notre capacité à restaurer la cellule originelle et son énergie pure, en tant qu'entité physique recevant la lumière, l'âme. Cela vous semble insensé ? Je le concède. Mais il s'agit de *votre* âme, de *votre* lumière.

Mieux vaut enfourcher cet étalon, car il galope et est plus rapide que vous. La science va devoir rattraper son retard, mais, bientôt, nous détiendrons des preuves. Comme je l'ai dit, la science peut être lente, seulement est-il ici nécessaire d'être généticien pour entrevoir les opportunités ? Qui êtes-vous ? Qu'êtes-vous ? Vous pouvez revendiquer le pouvoir de l'esprit, revendiquer votre destin. Qu'allez-vous faire ?

Depuis plus de quarante ans, le professeur Capel est à la pointe de la recherche sur l'ADN. Véritable autorité dans ce domaine, il mêle dans son dernier livre, *Het Emotionele DNA* (« l'ADN émotionnel »), le monde magique des sentiments à la biologie moléculaire afin d'expliquer l'impact de nos sentiments sur notre santé et la façon de parvenir à les influencer consciemment[5]. Selon lui, les sentiments n'existent pas. Ils se manifestent. Mais d'où viennent-ils ? Notre ADN peut être porteur d'émotions anciennes, y compris celles des générations passées, car nous héritons des gènes de nos ancêtres. Parfois, ces émotions frappent à la porte de notre conscience, et nous demandent : « Pouvez-vous me libérer ? » Les peuples autochtones savent que les esprits nous rendent visite au travers de nos émotions. Naturellement, les sceptiques réfutent ce type de conscience, qu'ils considèrent comme un non-sens, un délire marginal ; mais ils ont tort. Je le constate régulièrement chez nombre de personnes.

L'une d'elles s'appelle « Michel Sardon ». Je l'ai rencontré en Pologne au cours de l'une de nos retraites hivernales. Ce bel homme, charpentier et professeur de menuiserie, était très lié à sa mère décédée. Il était grand et fort, mais refoulait ses émotions. Après quelques jours d'entraînement, il se

rendit avec le groupe sur le mont Śnieżka lors d'une randonnée devenue rituelle. Nous approchions de la crête qui marque la frontière entre la Pologne et la République tchèque, le vent soufflait, et cet enseignant qui contrôlait toujours tout fut littéralement pulvérisé par la violence du vent. Il se mit à trembler de manière incontrôlable, et je dus l'emmener dans un ancien bureau de contrôle des douanes, de l'autre côté de la frontière, et le serrer dans mes bras pendant une demi-heure pour le calmer. Finalement, nous redescendîmes ensemble et, au pied de la montagne, il déclara : « J'ai parlé à ma mère tout au long de la descente. »

Michel était un homme libre. Un homme heureux. Cet épisode sur la montagne – lorsque ses émotions refoulées et la force des éléments le submergèrent – ne concernait pas uniquement ses expériences ou sa mère, mais également ses ancêtres prisonniers de son code génétique, de son ADN. Son esprit conditionné, comme tant d'autres, n'était pas en mesure de puiser dans la profondeur de ces mécanismes, et c'est la raison pour laquelle l'expérience lui fit l'effet d'un tsunami affectif. Collectivement, nous avons perdu notre capacité innée à insuffler l'harmonie, émotionnelle et spirituelle, ici et maintenant. Mais quel est le but de la vie ? Est-il uniquement lié à la réalisation personnelle ? Ou portons-nous également la responsabilité de libérer les esprits enfermés dans notre code génétique comme dans un coffre-fort ? Tant que nous sommes en vie, nous sommes capables d'accéder à ce coffre et de déchiffrer sa combinaison.

Mais jusqu'à quel point devons-nous prendre au sérieux l'influence des émotions sur notre santé et notre vie ? Ces états sont parfois difficiles à gérer ou à appréhender. Lors des exercices respiratoires de groupe, les personnes qui participent à nos retraites disent souvent voir apparaître des visages qu'elles ne reconnaissent pas, mais avec lesquels elles ressentent un lien profond. Ces visions, bien que mystérieuses, sont puissantes et tridimensionnelles. Elles sont, à mon sens, les manifestations de nos

émotions et de l'état de notre *physicalité*. Les expressions géniques cryptées prennent vie dans notre conscience lorsque nous plongeons profondément en nous-mêmes et leur « ouvrons la porte ». Libérés de cette dette génétique, nous nous sentons infiniment mieux, allégés. Il ne s'agit nullement de magie, mais de science. Il suffit de composer la combinaison, d'ouvrir le coffre et de libérer les esprits prisonniers de notre ADN. Génération après génération. L'effet est tout simplement saisissant.

Si Michel s'avère être un excellent exemple, il n'en constitue qu'un parmi de nombreux autres. Récemment, j'étais à Barcelone ; et, après une séance d'exercices respiratoires, un homme en larmes s'approcha de moi et me dit : « Vous m'avez rendu mon âme. » Que feriez-vous face à un tel aveu ? Ces personnes viennent à moi en pleurant. Leur âme est belle, mais ils ont refoulé leurs émotions et, grâce au souffle, parviennent à les libérer. Ces simples techniques respiratoires leur permettent de plonger au plus profond d'elles-mêmes et de s'abandonner aux sentiments qui les submergent. Je les serre alors dans mes bras et leur dis : « Soyez fort et persévérez, car d'autres d'esprits sont enfermés en vous, et vous pouvez les libérer. Maintenant, vous savez comment faire. »

Nous vivons une période fascinante. Grâce à de nouveaux développements technologiques, les chercheurs appréhendent mieux les possibilités de manipulation des séquences d'ADN et de production des changements fonctionnels pertinents du génome au travers de l'épigénétique (qui n'implique pas de modifier la séquence d'ADN, mais l'expression du gène).

Ces recherches sont réalisées au Centre sur le vieillissement, le métabolisme et les émotions de l'université de Californie à San Francisco, dirigé par le Dr Elissa Epel. En collaboration avec la lauréate du prix Nobel, le Dr Elizabeth Blackburn, son ancienne consœur de l'UCSF, le Dr Elissa Epel co-écrivit en 2017 le best-seller du *New York Times* : *L'Effet télomère.* Et la John W. Brick Mental Health Foundation finance aujourd'hui une

étude de référence de deux ans dans laquelle elle et son équipe chercheront à déterminer comment le corps réagit, au niveau cellulaire, au stress hormétique en liaison avec la dépression et la santé mentale.

Dans cette étude, le Dr Epel s'intéresse à trois groupes : un groupe témoin neutre, un groupe d'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT), et un groupe pratiquant la méthode Wim Hof. Naturellement, nous sommes honorés qu'un scientifique de la stature du Dr Epel enquête sur l'efficacité de nos techniques et espérons que ses conclusions légitimeront nos arguments. Nous savons que notre méthode fait des miracles auprès de tous ceux qui souffrent de dépression et d'autres problèmes de santé mentale, mais le fait qu'un chercheur de tout premier plan valide notre expérience ne peut que renforcer notre cause.

LA WHM ET LE TROUBLE BIPOLAIRE

Malgré une éducation protégée et une famille aimante, je ne me suis jamais senti confiant ni en sécurité. J'ai toujours vécu dans la peur et éprouvé des difficultés à m'adapter aux bouleversements de la vie. Ma scolarité fut difficile, à la fois sur le plan théorique et social. Plus tard, je ne parvins à garder aucun emploi et pensai (on me le fit également savoir) que mes échecs étaient dus à ma paresse et à mon caractère. J'ai lutté contre cette réalité pendant des années sans jamais réussir à m'intégrer dans la vie ou la société.

À l'âge de 42 ans, j'avais la sensation de ne plus avoir d'avenir. Je n'entrevoyais aucune issue pour sortir de l'obscurité. Je luttais contre un trouble bipolaire depuis plus de trente ans, et la vie n'était que violence. Aussi ai-je littéralement fondu en larmes lorsque j'ai découvert Wim – après trois décennies, j'avais enfin trouvé les outils pour me soigner – qui a ouvert une voie de lumière dans mes ténèbres.

En appliquant sa méthode – à laquelle je me suis accroché comme si ma vie en dépendait –, j'ai pu me libérer de l'isolement, de la dépression, de la douleur et de la peur. Grâce à ses exercices respiratoires et à l'exposition au froid, je suis parvenu à créer, entre la dépression et les obsessions, un espace qui m'a permis de me retrouver. Désormais, les déclencheurs extérieurs et la négativité n'ont plus de prise sur moi, car je contrôle mes émotions. Petit à petit, assisté de mes médecins, j'ai pratiquement cessé toute médication (que je suivais depuis de si longues années), et j'apprends à devenir mon propre guérisseur grâce à une ouverture d'esprit et une conscience accrues.

La Méthode Wim Hof fut, pour moi, le moyen le plus pur de revenir à l'être que je suis réellement, et, tout au long de cette route, je suis parvenu à grandir et me renforcer de l'intérieur en ignorant les jugements d'autrui et en me faisant confiance.

Andreas Gustafsson
Stockholm, Suède

Pourquoi cette méthode est-elle si efficace pour effacer nos traumatismes ancestraux ? Comme nous l'avons vu précédemment, l'inflammation impacte les facteurs de transcription directement liés à l'expression génique dans notre ADN. Grâce à elle, nous sommes désormais en mesure d'éradiquer l'inflammation et d'activer les protéines chaperons qui protègent la cellule, en nous assurant que ne se produisent pas d'expressions géniques indésirables. Ainsi, les télomérases et les télomères (structures ajoutées à chaque extrémité du chromosome pour conserver sa longueur), qui influent sur la durée et la qualité de vie, maintiennent les cellules en activité. Nous pouvons impacter l'espérance de vie (le nombre d'années vécues en bonne santé et actifs), la qualité des expressions

géniques, et déclencher une chaîne de réactions impactant positivement notre santé au niveau cellulaire.

Si nous sommes capables d'influencer l'expression de nos gènes et d'éliminer les réponses génétiques indésirables ayant affecté négativement les générations passées, nous pouvons observer ces résultats comme un patient analyse ses traumatismes en psychothérapie. Comme le fit valoir le Dr Capel, les émotions sont retenues dans notre ADN, d'où leur transmissibilité. Et, de la même manière que nous sommes incapables d'affronter nos traumatismes sans prendre le recul nécessaire, seule la distance nous permet d'aborder notre héritage émotionnel. En psychothérapie, nous comprenons que nous ne sommes pas responsables des traumatismes qui nous ont été infligés et qui nous ont profondément marqués uniquement lorsque nous nous écartons de leur immédiateté et les observons depuis une perspective éloignée. Ce n'est qu'alors que la guérison peut survenir.

De même, lorsque nous examinons et analysons nos expressions géniques à travers les générations (encore une fois, nous possédons désormais la technologie pour remonter onze générations en arrière), nous pouvons corriger la structure physique de notre ADN et la libérer de sa blessure héréditaire. Comme en psychothérapie, la clé est la distance. Nous ne cédons pas ou n'aggravons pas le traumatisme, mais l'abordons depuis un point de vue extérieur qui ne tient pas compte des émotions. Parce que le traumatisme appartient au passé, il ne se manifeste pas sous forme d'anxiété ; et nous pouvons restaurer nos gènes, au niveau cellulaire, à leur état d'origine d'il y a 3,77 milliards d'années avant que des facteurs environnementaux et biologiques ne viennent corrompre leur expression sous forme de maladie, dépression et autres anomalies enfermées dans notre ADN. Nous pouvons nous libérer, ainsi que les générations futures, de ce fardeau.

Vous me suivez ?

Allons plus loin. Lorsque nous pénétrons pour la première fois dans l'eau froide, notre organisme subit un choc. Il réagit de manière extrême et active l'instinct de survie – qui inclut les réactions de lutte ou de fuite, de peur paralysante, du besoin vital de se nourrir et de procréer – alors qu'il cherche à se protéger de ce stimulus environnemental violent. Mais, une fois que le mental et le corps, en travaillant de concert, s'acclimatent à ces nouvelles « extrémités », ils neutralisent l'ampleur de l'impact de cette agression. Donc, si nous passons régulièrement du temps dans l'eau froide, notre système vasculaire se modifie progressivement, augmentant la circulation sanguine dans la partie la plus profonde du cerveau – l'hémisphère gris périaqueducal (PAG) – et convertissant la douleur associée au choc initial en sensation plaisante.

Nous pouvons survivre de la même manière à des expressions géniques traumatiques. Comme l'eau froide, le traumatisme échappe à notre contrôle immédiat. Nous ressentons son influence, nos mécanismes de survie s'activent, et nous refoulons sa blessure. Plus tard, nous gérons ses conséquences. Ou pas. Mais il demeure en nous, prisonnier. Vos parents, grands-parents ou arrière-grands-parents n'ont peut-être pas été en mesure d'affronter leur traumatisme et vous l'ont transmis par leurs gènes. Nous sommes désormais en mesure de nettoyer nos propres gènes de ces commotions et d'en libérer toutes les générations. Cette délivrance induit la nôtre, telle qu'elle est reflétée par notre âme. À nous de traduire son énergie. L'âme émet de la lumière, de l'énergie. Si vous pénétrez dans les parties profondes de votre cerveau, vous entrez en relation avec elle. Vous savez que cela se produit, car le sentiment induit est irréfutable. Le traumatisme n'a aucune incidence sur l'âme.

RESPIRER POUR RÉGULER L'HUMEUR

Cet exercice utilise le contrôle neuro-stimulatif pour atténuer les sautes d'humeur ou la dépression. Fournir de l'oxygène au cerveau améliore le bien-être. Les IRM ont révélé que le cerveau s'épanouit lorsque le sujet pratique des exercices respiratoires. Vous pouvez recourir à cette technique chaque fois que vous vous sentez mélancolique, maussade ou déprimé, mais sachez qu'il peut se révéler puissant. Ne forcez jamais – contentez-vous de ressentir !

1 Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit sûr et confortable.
2 Essayez de détendre chaque partie de votre corps, et ressentez cette détente. Observez et prenez conscience de vos sensations, de ce que vous voyez et entendez, sans porter aucun jugement. Soyez simplement présent à ce que vous vivez.
3 Faites vingt respirations profondes.
4 Sur la dernière, inspirez profondément, bloquez votre respiration, appuyez le menton sur le thorax, contractez le plancher pelvien et dirigez cette tension vers le crâne.
5 Si vous ressentez un inconfort physique, concentrez-vous sur cette sensation et observez-la. Contractez les muscles de la zone concernée. Retenez votre souffle au maximum dix secondes.
6 Relâchez toute tension corporelle à l'expiration.
7 Répétez deux ou trois fois l'exercice, ou jusqu'à ce que vous ressentiez un mieux.

Il n'est pas nécessaire d'être un praticien chevronné pour y parvenir. Si vous vous ouvrez à l'expérience, vous pouvez forger ce lien en vingt minutes. Il est l'un des plus beaux atouts de cette méthode. Quiconque

pratique cet exercice est capable de libérer ses blocages, peurs et inhibitions, tout ce qui interfère avec son flux d'énergie. Nous nous trouvons, ici, sur le plan physique, issu de toutes les générations qui nous ont précédés, et nous pouvons les « délivrer » parce que nous les portons dans nos gènes, comme un héritage ou, en cas de traumatisme, un fardeau. Nous possédons tous les outils pour nous affranchir, physiquement et psychologiquement, de ces blessures accumulées, et il est aujourd'hui temps d'agir. Nous pouvons non seulement assurer notre bonheur, notre force et notre santé, mais aussi les assurer pour les générations futures. Nous nous tenons au seuil de ce miracle.

Parce que l'âme est éternelle, il n'existe ni commencement ni fin, ni temps ni espace, mais seulement l'âme – infinie, présente au-delà de toute connaissance – qui nous ramène vers la nature, notre moi véritable. Et, parce qu'il n'y a ni début ni fin, la mort n'existe pas. L'âme transcende le corps. Elle transcende toute matière. Au cours du laps de temps éphémère que nous passons dans notre enveloppe corporelle, nous pouvons chercher à appréhender la lumière intérieure qui définit notre existence. C'est ainsi que nous parvenons à accéder aux multitudes – pour paraphraser Whitman – contenues en nous-mêmes. Nous n'avons pas à accepter le monde tel qu'il est, s'il ne respecte pas l'âme.

C'est ce que j'ai toujours ressenti, avant même de m'immerger dans l'eau froide ; et si je ne peux le définir avec des mots précis, je sais que je refuse la maladie, la guerre, les enfants qui meurent de faim, la cruauté envers les animaux, et les refuserai toujours. L'exploitation, l'insensibilité sont-elles l'objectif de l'humanité ? Est-ce ce que nous enseignons à nos enfants dans les écoles ? À participer à un système qui sert la cupidité et l'ignorance ? Foutaise. Pour donner un sens au monde, nous nous devons de revenir à la nature. C'est pourquoi j'explore les situations extrêmes dans mon corps et mon esprit, et me tourne vers la science. Je veux révéler qu'il existe une

autre façon d’être, une gamme de solutions naturelles aux problèmes auxquels nous sommes confrontés aujourd’hui. L’issue existe.

Je suis ici grâce à la lumière. Elle m’a guidée dans ma mission pour révéler la véritable nature de l’humanité qui n’est autre que l’amour. Il est temps de se réveiller. De s’éveiller à cet amour et à un esprit que la manipulation et la corruption ne peuvent ébranler, et qui vous appartient à 100 %. Comment y parvenir ? En pratiquant ces exercices respiratoires, en vous immergeant dans l’eau froide, en devenant conscient, en reflétant votre âme. En incarnant la lumière.

Mes propos n’ont aucun sens abstrait. Ils répondent à une logique. Encore une fois, nous parlons de science. C’est à travers la lumière de l’âme que nous découvrons notre dessein et le sens de notre existence dans ce monde frénétique. C’est ce que j’accomplis depuis quarante ans, mais, à bien des égards, j’ai le sentiment que mon voyage ne fait que commencer. Je veux rejoindre ce nœud existentiel et démontrer que, si nous changeons de paradigme – si nous plaidons en faveur d’un retour à la nature –, nous pouvons non seulement assurer notre bonheur, notre force et notre santé, mais aussi les assurer pour les générations futures.

Que demander de plus ?

12 AU-DELÀ DES CINQ SENS

Nous naissons tous dotés d'une capacité innée, à la fois mentale et physique, à lutter contre la maladie. Nous sommes « conçus » pour être vigilants, présents et maîtres de nous-mêmes, mais la société moderne est devenue étrangère à cette nature originelle parce qu'elle s'attarde sur les pensées, les soucis et le stress qui se manifestent dans le corps, par exemple sous forme d'inflammation. Nous pensons maîtriser le monde qui nous entoure, mais la réalité nous indique le contraire. Nos zones de confort nous ont affaiblis et rendus dépendants. Nous dormons dans des chambres dont la température dépasse les 20 degrés et regardons la télévision tout en mangeant des aliments transformés, réconfortants, pour échapper au stress que nous nous imposons dans notre vie quotidienne. Et, s'il est agréable d'être contemplatif, de laisser vagabonder ses pensées, nous sommes devenus de véritables vaisseaux de dérégulation. Notre système immunitaire s'est altéré, entraînant troubles et maladies. Notre biochimie s'est déséquilibrée, et nous ne pouvons plus fonctionner comme nous étions censés le faire. Une grande part de ces maladies est psychosomatique.

Grâce à notre méthode, nous avons découvert un moyen de revenir à notre état naturel, de renouer avec la nature qui vit en nous. En tant que cobaye, j'ai développé et affiné cette méthode en me soumettant à des épreuves extrêmes : gravir l'Everest en short, nager en apnée sous la glace, rester suspendu à un doigt, courir un marathon dans le désert sans eau. J'ai réalisé ces exploits afin de démontrer que je pouvais survivre et maintenir un contrôle sur moi-même, y compris dans les environnements et les conditions les plus extrêmes. Dans la nature, la mienne et la vôtre.

Nous sommes tous des êtres divins, ici et maintenant. Alors que vous tenez ce livre entre vos mains, la lumière brille en vous. Si vous parvenez à vivre cet instant plutôt que de vous attarder sur le stress et l'inquiétude, vous pourrez rejoindre le chemin du bonheur, de la force et de la santé. Ces caractéristiques sont celles de votre lumière intérieure, si vous êtes capable de la reconnaître. En revanche, si vous n'y parvenez pas (ou ne le voulez pas) et vous laissez guider par des pensées et une énergie négatives, vous n'en serez que plus aliéné et vous vous déconnecterez de cette lumière. Perdre ce lien implique de ne plus parvenir à exploiter sa puissance.

Les techniques respiratoires et l'exposition progressive au froid sont tellement efficaces qu'elles permettent même de rejoindre l'invisible. Parce que certains de nos sens s'expriment vers l'extérieur ; et d'autres, vers l'intérieur. Ces derniers, invisibles, sont désormais à notre portée, à l'instar des parties les plus profondes du cerveau. Ici encore, rien d'abstrait. Il s'agit de physique, de biochimie et de la volonté qui est un muscle neurologique. Vous apprenez à pénétrer dans votre esprit.

C'est ici que se rejoignent les trois piliers de notre méthode. La respiration, l'exposition au froid et l'engagement mental ne sont jamais aussi puissants que lorsqu'ils s'unissent. Si vous êtes capable de vous connecter à votre corps par la respiration et le froid – si vous vous engagez réellement et vous entraînez –, ce muscle neurologique appelé « volonté » entre alors en scène et réalise un magnifique travail. Votre enthousiasme et votre énergie naissent de votre volonté, de la puissance de votre esprit. Le processus devient éblouissant, car vous tenez les rênes. Où désirez-vous vous rendre ?

Jusqu'à présent, selon la communauté scientifique, nous n'étions pas en mesure de puiser dans notre subconscient. Nous pouvions, au mieux, obtenir un aperçu de nos rêves ou, peut-être, l'atteindre grâce au tarot ou à l'astrologie. Mais la conscience nécessitant un éveil et un développement neurologiques – comme un enfant qui prend conscience de lui-même puis,

avec le temps, apprend à marcher –, le subconscient doit être réveillé. Lorsqu'il s'anime et se développe, il devient conscient. Bien que la recherche scientifique à ce sujet soit relativement récente, il importe de garder à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'un concept nouveau ou radical. Bien au contraire. La fusion de l'esprit conscient et subconscient est une pratique qui remonte à des millénaires et est une sorte d'héritage spirituel. À travers le temps, les cultures ont créé des rites de passage qui cherchaient à se connecter à un sens plus profond de la réalité, au sens de l'âme. Qu'est-ce que l'âme ? « Vous », au-delà de la pensée. Elle est la nature, elle-même.

Peut-être avez-vous déjà ressenti des perceptions étranges, vécu des moments de profonde lucidité ou été submergé par une énergie que vous ne parveniez pas à identifier. Il s'agissait de votre subconscient frappant à la porte de votre conscience. Tout cela fait partie de qui et de ce que vous êtes. Pour réussir cette connexion, vous devez apprendre à gérer votre corps, puis votre mental. Vous pouvez alors accéder à votre corps spirituel, apprendre à connaître votre subconscient et répondre aux grandes questions de la vie : pourquoi suis-je ici ? Quel est mon but ? Si votre muscle neurologique est suffisamment développé, toutes vos facultés seront prêtes à vous servir. Vous acquerrez la capacité de collaborer consciemment avec votre esprit. Votre subconscient deviendra conscient ; l'invisible, visible ; vous rencontrerez vos sens – tous vos sens – et parviendrez, avec le temps, à en prendre le contrôle.

Saviez-vous qu'en plus de vos cinq sens externes – l'odorat, la vue, le goût, l'ouïe et le toucher – vous en possédez d'autres, internes ? La science en reconnaît certains, tels que la proprioception et l'intéroception. Et si la pensée dominante estime que nous ne sommes pas en mesure de les contrôler, l'étude de Wayne State révèle qu'il est possible d'exercer sur eux un contrôle descendant.

Les gens considèrent le sixième sens comme une « perception extrasensorielle », telle que lire les pensées ou l'avenir. Je préfère le

nommer « confiance ». La confiance absolue dans sa propre nature, son destin, sa mission, son objectif sur cette terre et au-delà. Ce sens extraordinairement puissant transcende le doute et n'autorise aucune confusion. Sa lumière pure brille en vous. Lorsque vous lui accordez votre confiance, il vous offre le pouvoir de suivre son chemin.

Cela m'évoque l'histoire de l'épopée hindoue du *Mahabharata*, dans laquelle cinq frères se rassemblent pour une leçon de tir à l'arc. Leur maître attache un poisson en bois en haut d'un arbre, au-dessus d'un plan d'eau, et demande à chacun de se mettre en position et de viser l'œil du poisson en regardant uniquement son reflet dans l'eau. Alors que les frères s'avancent un à un pour tirer, le maître leur demande : « Que vois-tu ? » « Le ciel, l'arbre, l'eau… », commence le frère aîné avant que le maître l'arrête. « La branche de l'arbre, le poisson… », dit le suivant. Quand le tour du plus jeune arrive, il répond sans hésiter : « Je vois l'œil du poisson. » « Tire ! » lui intime alors le maître. Et le jeune archer lance sa flèche précisément dans l'œil du poisson.

La morale de cette histoire est que, lorsque nous nous concentrons sur l'œil du poisson au lieu de nous laisser distraire par les branchages et l'eau, nous acquérons la confiance suffisante pour agir. La confiance ressentie lorsque le subconscient rejoint la conscience, celle qui me propulse vers ma mission et me permet de la poursuivre avec clarté. Comme le plus jeune frère, vous serez « attiré » et ne pourrez pas rater votre cible. Vous n'avez droit qu'à un seul tir. Tirez, et, ce faisant, découvrez le sens de votre vie. Laissez la lumière vous guider, et avancez avec confiance

La proprioception (ou kinesthésie) fait référence à une prise de conscience de la position du corps et du mouvement dans l'espace. Elle est arbitrée par les propriocepteurs, qui sont des neurones mécano-sensoriels situés dans les muscles, les tendons et les articulations. Ces neurones forment un réseau électrique qui nous permet de nous connecter à notre sens de l'équilibre, aux réflexes et à d'autres fonctions corporelles. En intégrant de nouveaux

exercices tels que le yoga, la jonglerie, la danse ou l'escalade, il est possible de développer encore davantage ces sens. C'est ce que j'ai fait tout au long de ma vie. Pratiquer le yoga, augmenter ma concentration et ma conscience corporelle, mieux m'adapter à mon corps, apprendre à faire confiance à son intelligence.

L'autre sens « invisible » est l'intéroception qui peut être définie comme une prise de conscience de ce qui se déroule dans l'organisme. Il nous avertit quand nous avons faim ou sommes rassasiés, quand nous avons chaud, froid ou devons aller aux toilettes. Certaines preuves indiquent qu'il pourrait bien être ce « sixième sens », cette « conviction profonde » que nous savons devoir suivre[1]. De la même manière que des propriocepteurs détectent le mouvement dans nos muscles et nos articulations, des récepteurs signalent leur fonctionnalité au cerveau dans nos organes internes, y compris la peau. On a longtemps cru que l'intéroception se situait hors de notre contrôle conscient. Or l'esprit peut se rendre dans n'importe quelle partie du corps, conscientiser ce qu'il s'y passe et l'impacter.

J'ai observé, au fil du temps, que l'exposition au froid et la pratique respiratoire augmentaient notre sensibilité et nous permettaient de détecter des processus internes subtils. La pratique intéroceptive, qui consiste à se concentrer sur le rythme cardiaque (voir la fin de ce chapitre), constitue un excellent moyen de développer cette aptitude. J'ai démontré ma capacité à activer la libération d'hormones et à maintenir ma température corporelle, malgré une exposition au froid, grâce au mental, au pouvoir de l'intention. Avoir confiance en ses capacités et associer cette confiance à la vigilance élève le corps et l'esprit vers un état de conscience accrue. Cette conscience, ou concentration intéroceptive, se traduit par un contrôle sur ces systèmes supposément involontaires. Il s'agit du pouvoir du mental *lui-même,* et non des pensées ou de la réflexion. Lorsque vous apprenez à apaiser votre mental, vous parvenez à un point où vous pouvez stimuler

intérieurement l’activité neuronale. Ce mouvement va de la conscience extérieure au calme, à la conscience intérieure, au moi au-delà de la pensée. Parvenir à orienter ses pensées induit la confiance. Ce pouvoir dépasse le cerveau pensant. Encore une fois, il s’agit d’un sentiment, non d’une pensée, et si je peux supprimer une réaction au stress indésirable provoquée par l’eau froide sur ma peau, pensez à ses applications plus larges. Le stress, bien sûr, existe sous de nombreuses formes, mais, si nous pouvons résister aux bactéries, aux virus, au stress quotidien, aux traumatismes émotionnels, etc., nous pouvons aussi neutraliser ses conséquences biochimiques.

L’INTÉROCEPTION ET LE SOUFFLE

Comment aimeriez-vous entraîner votre sens de l’intéroception et affiner votre concentration intéroceptive ? Si vous pratiquez déjà le protocole respiratoire Wim Hof de base, vous êtes sur la bonne voie. Cet exercice de visualisation vous conduira au niveau supérieur.

1 Asseyez-vous ou allongez-vous dans un espace sûr et confortable, et fermez les yeux.

2 Respirez normalement en vous concentrant sur votre respiration. Inspirez profondément et expirez naturellement.

3 Inspirez consciemment et profondément par le nez, puis expirez par la bouche. Ne forcez pas votre souffle.

4 Visualisez vos poumons et sentez l’oxygène les pénétrer. L’intéroception s’amorce.

5 Pratiquez plusieurs respirations profondes. Inspirez par le nez, expirez par la bouche. Cet exercice doit être facile et agréable.

6 Après quelques respirations supplémentaires, visualisez l’échange des gaz dans votre corps, l’oxygène diffusé depuis

les poumons à travers les capillaires et dans le sang, et l'excrétion de dioxyde de carbone lors de l'expiration.

7 Si votre esprit vagabonde, recentrez-vous sur votre souffle. Au fil du temps, vous apprendrez à devenir plus attentif, à mieux contrôler votre esprit, et à moins vous laisser submerger par vos pensées.

8 Pratiquez cet exercice pendant plusieurs minutes.

Dans un reportage publié en 2018 par *Scientific American*, le neuroscientifique Dr Jonathan Kipnis de l'University of Virginia School of Medicine écrivit que « de plus en plus de preuves indiquent que le cerveau et le système immunitaire interagissent régulièrement et influent à la fois sur la maladie et la santé[2] ». La même année, dans le *Journal of Experimental Medicine*, le Dr Kipnis déclara qu'il « aimerait proposer que le rôle déterminant du système immunitaire soit de détecter les micro-organismes et de fournir au cerveau les informations nécessaires qui les concernent ». La réponse immunitaire, en conséquence, devrait être programmée dans notre cerveau, ce qui, selon lui, ferait du système immunitaire un sens[3]. Dans l'étude des endotoxines, la pratique de notre méthode nous a permis de supprimer une réaction à une injection d'une bactérie nocive et d'activer la réponse immunitaire innée. Nous pouvons donc dire que nous avons une influence consciente sur ce sens.

Quiconque éveille ses sens supplémentaires en pratiquant cette méthode est en mesure d'activer consciemment la capacité de son corps à se défendre contre la maladie en augmentant sa résistance. Nous possédons tous cette aptitude. Pratiquez le protocole respiratoire et l'immersion progressive dans le froid, et vous découvrirez leur impact sur votre santé physique et mentale.

Respirez ! Je ne le répéterai jamais assez. Le souffle est la force vitale et permet d'amorcer votre biochimie pour être prêt à affronter le stress. Vous

êtes comme le jardinier qui s'occupe de son jardin – votre corps. Lorsqu'il est frappé par les tempêtes ou que des animaux y pénètrent, vous pouvez le restaurer grâce à la puissance de votre concentration intéroceptive. Quoi qu'il arrive dans n'importe quelle partie de votre « jardin », vous pouvez rétablir les influences négatives et le déséquilibre biochimique à l'origine de cet effondrement appelé « maladie ». N'est-ce pas incroyable ?

De plus en plus de gens vont comprendre que notre capacité à contrôler notre être intérieur est bien plus puissante que nous ne l'imaginions. Nous devons restaurer cette conscience – le subconscient se manifestant à notre conscience –, si nous voulons guérir et maintenir l'équilibre biochimique et l'harmonie aux tréfonds de notre être. Nous pouvons tous devenir, chaque jour, le jardinier des plus belles fleurs de notre vie. Je serais ravi que d'autres enquêtes et investigations scientifiques étudient ces concepts, en particulier à l'attention des sceptiques, car je sais qu'elles serviront à polir le diamant de la vérité. Je sais, au plus profond de mon cœur, que nous sommes sur la bonne voie. Telle est ma mission, clairement définie par mon sentiment de confiance.

Je veux que le diamant de la vérité soit poli afin que chacun découvre sa magnificence, son accessibilité, son pouvoir et son efficacité. Nous pouvons contrôler notre esprit et notre corps, ressentir ce qui se passe en nous et le modifier, et gagner ainsi cette guerre menée par nos terroristes intérieurs que sont les bactéries, les virus, la détresse, le stress oxydatif, les émotions. Quelle que soit la forme de stress, vous êtes capable de la combattre et de restaurer votre santé, votre bonheur et votre force, parce que vous ne faites qu'un avec votre âme – la force vitale et bienveillante. Nous sommes là. Et nous sommes un.

La mère vivant à Bagdad est la même que celle vivant à New York ou Pékin. Toutes souhaitent la même chose pour leurs enfants : qu'ils grandissent heureux, forts et en bonne santé. C'est le plus beau cadeau que nous puissions faire à un enfant ou à quiconque. Revenons aux valeurs

fondamentales – celles avec lesquelles nous sommes nés –, et entretenons nos jardins. Ne plongeons pas dans le désespoir, mais plutôt dans la positivité, la présence, la conviction de pouvoir maîtriser notre destin et d'être les capitaines de notre âme. Lorsque vous êtes heureux, fort et en bonne santé, vous rayonnez tel le soleil et transmettez votre chaleur. Vous devenez un guérisseur, et cette guérison aux parfums divins transcende le langage et le dogme de notre conditionnement social. Nous sommes ici pour partager l'amour avec les mères de Bagdad, New York, Pékin et de tout autre lieu. Nous sommes ici pour offrir la paix, la force, le bonheur et la santé à tous nos enfants, car c'est ce qu'ils méritent. Visez l'œil du poisson, et tirez.

Je vous garantis que vous ne raterez pas votre cible.

L'INTÉROCEPTION ET LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Cet exercice permet de forger un lien conscient avec le cœur et le système circulatoire. Le rythme cardiaque étant involontaire, peu d'entre nous y prêtent attention (pas plus qu'ils ne s'attardent sur le système circulatoire qu'il soutient). Mais, si nous canalisons notre concentration intéroceptive sur notre fréquence cardiaque, nous pouvons diminuer le nombre de ses pulsations lors des périodes de stress – ce qui sert non seulement à le soulager, mais aussi à améliorer l'absorption de l'oxygène et des nutriments au niveau cellulaire.

1 Asseyez-vous ou allongez-vous dans un espace sûr et confortable.
2 Détendez-vous.
3 Ressentez et visualisez votre rythme cardiaque.

4 Connectez-vous à ce rythme, et essayez de le synchroniser à votre respiration, de façon à le ressentir dans votre corps tout entier.

5 À présent, visualisez votre système circulatoire, le sang gorgé d'oxygène qui se diffuse à chaque inspiration de vos poumons vers votre cœur, et chaque partie de votre corps à travers un réseau de vaisseaux sanguins qui, mis bout à bout, pourraient faire deux fois et demie le tour de la Terre. Imaginez-le fournir l'oxygène et les nutriments aux organes et aux muscles, et transporter les déchets (comme le dioxyde de carbone) vers votre foie, vos reins et vos poumons pour qu'ils les éliminent.

6 Reconnectez-vous à votre rythme cardiaque, et essayez de le synchroniser à nouveau sur votre respiration.

7 Voyagez à travers votre corps, et percevez les battements de votre cœur dans ses différentes parties. Si vous vous concentrez sur votre main, sentez-le battre dans la main ; et si vous vous concentrez sur vos pieds, sentez le sang s'écouler de vos chevilles vers vos orteils.

Cet exercice relie le corps et le mental. Il s'agit d'une focalisation intéroceptive. Quelques minutes par jour suffisent pour vous aider à approfondir ce lien et en récolter les bienfaits.

13 DANS LA LUMIÈRE INTÉRIEURE

Notre méthode est efficace, mais je refuse qu'elle soit considérée comme une doctrine ou d'être moi-même assimilé à un gourou. Doctrines et gourous servent ceux qui poursuivent leur lutte contre l'ego, tandis que la science – la vérité des choses – n'a que faire de l'ego. Une donnée scientifique solide n'est pas spéculative. Elle est réelle, que vous la croyiez ou non. Avec cette méthode, j'ai découvert une vérité fondamentale. Si vous accomplissez A, B s'ensuit, puis C et D. Le concept est simplifié, facile à comprendre, et les résultats peuvent être ressentis plus ou moins immédiatement. J'ai quêté cette vérité pendant des années, lu des centaines de livres. Puis j'ai rencontré le froid, et il m'offrit instantanément ce savoir. Plutôt que de lire sur le sujet, je l'ai vécu au-delà du langage grâce à une perception qui a apaisé mon esprit. Le froid m'a appris une respiration plus profonde. Je suis devenu un alchimiste, j'ai découvert que je pouvais accomplir des exploits inconcevables.

À l'origine, j'ai dissimulé mes découvertes, car je craignais le jugement des autres. J'imaginais qu'ils me ridiculiseraient, me traiteraient de fou. Lorsque j'ai enfin trouvé le courage de parler, c'est précisément ce qui s'est passé. J'ai été taxé d'« illuminé », et ces moqueries perdurent. Mais vous savez ce que je pense ? Que ces personnes ont raison. Je suis, certes, fou… de la vie. Comment vous sentez-vous quand vous êtes amoureux ? Vous êtes littéralement fou de la personne qui vous séduit. Eh bien moi, je le suis de la vie. Car j'ai appris à sortir de mon seul esprit pour exister dans mon corps tout entier et m'offrir, mais aussi préserver, mon bien-être, ma force et ma santé. Désormais, grâce à mes séminaires, mes

cours et ce livre, je possède la tribune idéale pour vous révéler comment y parvenir vous aussi, et nous pourrons alors devenir « fous » tous ensemble.

Le dessein de ce livre est de mettre en lumière des idées nouvelles et de modifier votre perception de la conscience, du potentiel humain et de la vérité de la nature afin de faire l'expérience de ces bienfaits. Si nous pouvons exprimer cette connaissance à nos êtres chers, nos gènes l'expriment eux aussi, avantageant nos descendants. Ce cercle parfait se perpétue grâce à l'amour, caractéristique du cycle de la vie. Une fleur fleurit, puis meurt… Non ! En réalité, elle revit lorsque la suivante s'épanouit. Comme Walt Whitman l'écrivit il y a plus de cent cinquante ans dans *Chanson de moi-même* : « Le plus timide bourgeon est la preuve qu'il n'y a pas de mort réelle. » Il avait raison, à l'époque, et il a toujours raison aujourd'hui. L'énergie se perpétue indéfiniment et ne se perd jamais.

La fleur est un symbole. Elle ne meurt pas ; elle change simplement de forme. Le même miracle se produit chez l'homme. Notre énergie retourne à la terre, mais notre savoir, notre conscience, demeure. C'est ici que réside la beauté. Notre méthode, elle-même, ne peut répondre à votre place aux questions mystiques de l'univers – *Pourquoi sommes-nous ici ? Quel est le but de la vie ?* – mais elle reflète une vérité grâce à laquelle vous pouvez trouver les réponses en vous-mêmes. Tout le monde n'a pas le même objectif ou les mêmes buts, mais ces exercices peuvent vous aider à les mettre en lumière. Comme ils l'ont fait pour moi.

Dès les premières fois, m'immerger dans le froid forgea en moi une puissante conscience spirituelle. J'étais dans l'eau glacée, mais je ne ressentais pas le froid. Mieux encore, j'établissais un lien avec une conscience supérieure. Tout est question de lien. Savez-vous ce que signifie le mot *yoga* ? « Connexion ». Il vient du verbe *yug*, et *yug* veut dire « se connecter ». C'est ce que l'auteur des *Yoga Sutras de Patanjali* écrivit il y a environ seize cents ans. Et cette vérité perdure. « Le yoga réduit au silence les modifications du mental, puis le prophète demeure dans sa

propre nature », écrivit Patanjali dans les sutras 1.2 et 1.3[1]. Qui est le prophète ? Il est le témoin, la pure conscience. Si vous appréhendez ces mots, inutile de lire les milliers de sutras qui lui succèdent. Dans le cas inverse, vous devrez suivre, comme je l'ai fait moi-même, toutes les voies du yoga, découvrir les *chakras*, les *kleshas*, les *chitta vritti*. Aucun de ces textes spirituels n'était écrit dans ma langue maternelle, mais je les ai lus. J'ai appris le sanskrit (j'ai toujours adoré apprendre les langues étrangères et quêter le mysticisme derrière le yoga authentique), rencontré un professeur dans un temple hindou à Amsterdam. À l'époque, je n'avais pas d'argent, mais mon désir d'apprendre le séduisit. Mon objectif était de lire tous les *Yoga Sutras* et la *Bhagavad Gita*. Je les ai parcourus sans les comprendre. Leurs concepts étaient trop intellectualisés. Puis, en une seconde, le froid m'apprit à museler mes pensées. Je commençai à respirer profondément, naturellement ; et cette pratique me dirigea vers la puissance de mon système nerveux, la conscience pure, la lumière intérieure.

Selon la science, nous n'avons aucun contrôle sur notre système nerveux autonome – la partie la plus profonde de notre système nerveux. J'ai contesté cette croyance, contesté aussi la croyance selon laquelle il faut pratiquer le yoga pendant des décennies pour parvenir à une telle maîtrise de son corps. Nous avons démontré, à Radboud, qu'après seulement quatre jours d'entraînement en montagne et six jours de pratique chez soi, le système nerveux autonome pouvait non seulement être impacté, mais devenir accessible en profondeur et être dès lors activé. Nous avons réussi grâce à des techniques respiratoires et à la rétention du souffle. En sanskrit, la rétention du souffle a pour nom *kumbhaka* : *bahya kumbhaka* pour l'« expiration », et *antarik kumbhaka* pour l'« inspiration ». Le *Yoga Sutras de Patanjali* constitue un excellent travail mais, à l'instar de la Bible, il est impénétrable en raison de sa langue obsolète. Je pense toutefois qu'il revêt plus de sens que la Bible ou le Coran, car il n'offre pas d'orientations subjectives, de codes moraux ou de dogmes, mais révèle le fonctionnement

du corps et de l’esprit. Le yoga est une technique universelle qui a encore du sens aujourd’hui. Il suffit de mettre nos connaissances à jour.

Grâce à la recherche scientifique, je le répète, rien n’est spéculatif. Notre méthode est adaptée pour servir et apaiser la neurologie de l’esprit, l’esprit contemporain et son expérience. Lorsque j’étais plus jeune et étais en recherche d’une vérité plus profonde, j’ai lu les œuvres de tous les grands yogis d’hier et d’aujourd’hui, de Patanjali à Krishnamurti et Osho. En lisant Yogananda, j’ai découvert les contes du légendaire immortel Babaji, puis les œuvres de Thomas Merton, Alan Watts, Gurdjieff, Ouspensky et bien d’autres philosophes et penseurs extraordinaires. Mais, malgré tout ce savoir et la reconnaissance de sa sagesse durable, je ne parvenais pas à l’intégrer dans mon âme et mon esprit. Quelque chose manquait que je n’avais pu identifier avant de le rencontrer dans la nature et dans la science, et qui m’aida enfin à comprendre ce que je ressentais.

Je suis cette voie depuis maintenant quarante ans, mais la communauté scientifique n’a commencé à se familiariser avec ces idées en les validant par des études de laboratoire que depuis une douzaine d’années. Certains continueront à me réfuter et à railler ces expériences, mais, à ce stade, peu m’importe. Comme Patanjali l’a écrit, je suis le prophète et j’existe dans ma propre nature. Je crois ce que je vois. Je regarde l’avenir de l’humanité et sais avec certitude que nous pouvons le modifier. Nous révélons que l’âme, l’amour, le pouvoir, la force, la santé et le bonheur nous appartiennent, et que rien d’autre ne compte. Parce que c’est ainsi. Dépassez votre conditionnement et comprenez que vous êtes né pour être à 100 % vivant, conscient et en mesure de contrôler votre esprit et votre corps. Tel est le secret de notre illumination collective. Il est dit, en sanskrit mystique, *Tat tvam asi* : « Tu es Cela. »

Les textes anciens de nombreuses cultures contiennent une mine de savoirs. N’hésitez pas à vous y plonger. La quête de la connaissance constitue un merveilleux voyage, mais ne vous laissez pas prendre au piège

de votre esprit. Nous avons intégré tant de données inutiles et enduré tant d'enseignements erronés et endoctrinants que nous avons été privés de notre droit de naissance : l'accès à être bien. Pire, nous sommes nombreux à servir un système polluant, exploitant et insensible. Nous n'avons pas à vivre ainsi. Il est temps de nous éveiller à nos sens, à notre sens commun de l'amour, à nous protéger les uns les autres, et à vivre en harmonie avec la nature. Restez simple et rappelez-vous que le sentiment est le savoir véritable.

Je ne plaisante pas. J'ai organisé des parcours d'accrobranche pour les enfants de mon quartier. Enfant, je jouais à Tarzan dans les forêts de ma ville natale. J'ai exploré l'Europe occidentale à vélo, et les canyons d'Espagne, une corde nouée autour de la taille. J'ai réfléchi, philosophé. J'ai lu des centaines de livres, mais je recherchais quelque chose d'autre, un sentiment. Puis, un jour, je suis entré dans l'eau glacée et j'ai trouvé la paix, le réconfort. Un lien s'est établi au plus profond de mon être. Vous pouvez nommer ce sentiment « spiritualité » ou « transcendance ». À mon sens, il relève du ressenti. Je n'avais pas besoin de lui donner un nom parce que je savais ce qu'il était.

Chacun de nous est guidé par une voix intérieure ou un sentiment comme celui que je viens de décrire, une orientation muette. Parfois, au cœur du bruit, du stress et des soucis quotidiens – les factures et les hypothèques, les enfants et les relations, le travail et les horaires, la politique et la religion –, il peut être difficile de se connecter à cette voix. Pourtant, elle est bien là, liée à notre neurologie. Elle l'a toujours été et nous indiquera le chemin si nous lui ouvrons notre porte. Mais nous avons été endoctrinés, poussés à croire que nous devons résoudre nos problèmes par nos pensées, l'intégration et l'analyse minutieuse de questions et réponses, d'idées, alors que tout ce que nous avons à faire est d'écouter ce que nous dit la nature. Ce que nous dit notre « véritable » nature.

Le monde moderne peut se comparer à un symbole de l'infini ou un ruban de Möbius, une piste en boucle qui se poursuit indéfiniment – ce qui pour nous ne paraît pas idéal puisque nous ne pouvons pas descendre du cheval qui la parcourt. Or nous *sommes* ce cheval. Au fond, nous voulons simplement *être*. À l'écart du brouhaha extérieur, des distractions de la vie, nous voulons être et ressentir du plaisir dans l'immobilité, tandis que notre sang s'écoule dans les moindres replis de notre cerveau – notre cerveau de mammifère primitif – tel l'enfant qui n'a pas encore acquis le langage. Simplement sentir et ressentir. Comme lorsque l'on est amoureux. Alors que notre esprit conscient est apparemment omniprésent, l'amour nous permet non pas de penser, mais de voler, de ressentir la vulnérabilité, de nous livrer au pouvoir qu'il exerce, aussi illogique que cela puisse paraître, car le cœur veut ce qu'il veut.

LA MÉTHODE WIM HOF – EXPÉRIENCE N° 5
LA MAÎTRISE DU STRESS

Le stress est l'assassin de la société occidentale, minée par une sur-activité mentale, la précipitation, les échéances et les terribles dead lines ! Il dérégule nos systèmes biologiques. Pour savoir si vous êtes stressé, prenez un chronomètre et comptez vos respirations. Si vous respirez entre quinze et vingt fois par minute, vous l'êtes.

Pour combattre cet ennemi, je pratique une minute d'exercice respiratoire et de humming. L'exercice puise dans le système nerveux parasympathique – là où règne la paix – et apaise le système nerveux sympathique survolté. Comme si vous massiez votre colonne vertébrale de l'intérieur – jusqu'au tronc cérébral et au centre de votre crâne. Ce qui vous amène directement à l'intérieur de votre corps.

1 Réglez votre minuteur sur une minute.

2 Installez-vous dans un endroit confortable.

> **3** Inspirez profondément.
> **4** Expirez en produisant un son comme « Hum », « Ah » ou « Om » (ou tout son qui vous procure du plaisir).
> **5** Lorsque vous manquez d'air, inspirez profondément, puis expirez en prononçant un nouveau « Hum ».
> **6** Poursuivez jusqu'à ce que le minuteur s'arrête.
>
> Combien de fois avez-vous respiré au cours de cette minute ? Quatre, cinq, six fois ? C'est parfait.

Dans le chapitre 3, j'ai parlé d'un afflux de sang au niveau des parties profondes du cerveau, plus faible chez l'homme moderne que chez ses ancêtres préhistoriques. Or, si nous pouvons diriger consciemment notre sang vers ces espaces, dans le système limbique (qui, encore une fois, régit la mémoire et les émotions), dans le tronc cérébral et l'hémisphère gris périaqueducal, notre cerveau non seulement survit mais, telle une fleur arrosée, s'épanouit. Comme le désert après la pluie, il se pare de mille couleurs en quelques jours. Les graines de la vie sont là depuis toujours. Comment, dès lors, apporter cette eau salvatrice, ce flux de sang, dans la partie de notre cerveau où nous ressentons et expérimentons le monde au-delà de la voie mentale ? Le monde éternel.

Je pense détenir la réponse. J'écoute ma voix intérieure et fais ce qu'elle me dicte. J'ai confiance en mon âme et la laisse me guider. J'ignore, autant que possible, mon ego. Je sais que ces premières secondes passées dans l'eau froide chaque matin seront déplaisantes, car mon ego me le souffle. Mais ma voix intérieure m'intime de m'immerger et d'embrasser chaque parcelle de mon être. Elle m'explique que ce geste est sain et constitue la meilleure action à entreprendre, alors même que mon ego s'obstine à me clamer le contraire, même après toutes ces années. Ils sont l'ange et le démon proverbiaux chuchotant à mes oreilles, et je suis pris entre les deux. La clé est de déterminer lequel est l'ange et lequel est le démon. La plupart des gens ne peuvent ou ne veulent pas faire cette

distinction, car la vérité est inconfortable. Ils refusent de s'écarter de la voie tracée parce qu'ils trouvent du réconfort dans ses contours prévisibles. Ils préfèrent intellectualiser plutôt que ressentir, car le sentiment les rend vulnérables. Mais ils sont incapables de contrôler le résultat, de l'expliquer par des mots.

Je ne reconnais pas cette voie. Je suis un cheval sauvage, attentif à ma voix intérieure qui m'a conduit pour la première fois dans les eaux froides du Beatrixpark. Chaque jour, je l'écoute en poursuivant mes immersions, et je sais qu'elle a raison. La nature noble du froid m'insuffle les forces de la terre et se transforme en une caresse douce et intime. Je sais que mon énergie sera ensuite multipliée par trois ou quatre. Parce que mon cerveau, comme le tronc cérébral qui régit l'instinct de survie, reçoit un afflux de sang. Puis ce flux se répand dans le reste de mon corps. L'active. Et, quand je sors de l'eau, je me sens aussi vivant que si je venais de naître.

Le corps humain est parfaitement paré pour supporter une exposition progressive à l'eau glacée. Celle-ci offre un moyen de gérer le stress, mental ou physique. Ce peut être douloureux au début, mais vous apprendrez à vous adapter et, finalement, apprécierez ce stress et les sensations qu'il procure. Sous cette forme, le stress hormétique est exaltant et bénéfique. Il protège le corps au niveau cellulaire d'autres facteurs de stress – que ce soient les bactéries, les virus, les stress émotionnels, professionnels. L'anxiété exacerbée par la congestion, présente au quotidien, incapable d'affronter ce stress.

Si vous vous immergez régulièrement dans l'eau froide et augmentez progressivement votre exposition, les mécanismes de protection de votre corps et de votre esprit s'activent. Il importe de suivre le protocole décrit dans le chapitre 3 : trente secondes, quarante-cinq secondes… jusqu'à parvenir à rester une minute dans le froid, puis deux, etc. Une fois passé le choc initial et l'apaisement atteint, le stress s'évanouit. Les patrons

tyranniques ou les divorces déchirants n'existent plus. L'eau froide devient votre modèle.

Elle vous ouvre la voie à la spiritualité, au calme. Cette spiritualité existe au-delà de l'ego, et préserve l'âme. Son effet est puissant. Je l'ai ressenti sur l'Everest, alors que j'étais perdu dans un épais brouillard. J'étais seul, vêtu d'un simple short, le froid était glacial, et l'oxygène rare. Pourtant, malgré tous ces obstacles, je n'ai jamais ressenti le moindre stress, grâce au pouvoir de mon esprit. J'avais dépassé la « zone de la mort » sur la plus haute montagne du monde, j'étais perdu et ne voyais plus rien. Mon pied gauche était gelé. Mais je n'avais pas peur. En cet instant où tout semblait hors de contrôle, mon esprit avait pris les commandes grâce au souffle.

Vous pouvez très bien avoir le sentiment de perdre tout contrôle sans franchir cette zone de la mort ! La vie peut, en effet, être pleine de tumulte et d'incertitudes. Nous avons développé la technologie suffisante pour lancer des fusées et des hommes sur la Lune, mais nous sommes incapables de préserver notre bonheur, notre force et notre santé ? Quelle « pauvreté » ! Quel manque d'aptitude au contrôle !

Êtes-vous aux commandes ? Vivez-vous en accord avec la lumière de votre âme ? Cela revêt-il un sens pour vous ? Non ? Eh bien, l'état spirituel de votre esprit siège ici même. À l'instar de votre âme. Respirez. Accédez à la détente grâce au froid. Faites circuler le sang et l'énergie. Ressentez-les. Appréhendez-les au-delà des mots. L'esprit est en vous. Ouvrez-vous à lui et dirigez sa lumière vers les autres.

Ce simple processus a pour nom « l'amour ».

Oubliez l'ego. Connectez-vous aux autres au travers de l'amour et du partage. La spiritualité est intrinsèque, elle vit en nous, innée, dans nos voies neurologiques, mais nous avons perdu notre capacité à la déceler, comme dans cette histoire où les sages s'interrogent pour savoir où placer l'âme. Avant de mourir, je veux prouver scientifiquement qu'il est facile de

ressentir la présence de l'âme, de voir et de comprendre l'objectif de cette vie. C'est ici que se rejoignent l'Est, le chemin du cœur, et l'Ouest, le chemin de l'esprit. Et non seulement l'Est et l'Ouest, mais aussi le Nord et le Sud, le Dessus et le Dessous. Le carrefour du cosmos, le *bindu*, là où naît toute création, le cœur de l'univers. Quels que soient les symboles, nous dépassons les religions et nous reposons davantage sur la science pour nous montrer la voie. Si vous quêtez la spiritualité, trouvez le chemin de la lumière. Nous possédons les outils pour l'emprunter, nous purifier, apprendre à contrôler et diriger la lumière intérieure. Vers quoi ? Le *moksha,* ou libération ; le *samadhi*, la liberté. Éveillez-vous au flux de votre énergie subtile, *ki*, *qi, prana*. Tout est là, si vous cherchez la liberté.

Mais que signifie, pour vous, ce pouvoir d'agir sans contrainte ? En quelle proportion vous suffit-il ? Accepteriez-vous d'être libre uniquement le week-end ? Avez-vous du temps à lui consacrer ?

Le pouvoir de l'esprit est saisissant. Il contrôle le corps et les sens, commande au connu et à l'inconnu, au visible et à l'invisible. Nous ne sommes pas seulement des mammifères dotés de pensées. Nous possédons une conscience et une tendance naturelle à transcender l'ego. C'est pour cela que nous sommes ici. Les systèmes spirituels du monde entier reconnaissent en nous une énergie subtile qui monte et descend le long de notre colonne vertébrale et dans notre corps tout entier[2]. Équilibrer ce flux et puiser dans sa puissance constitue le but de pratiques telles que le yoga et le Qi Gong. Mais c'est à vous de décider jusqu'où vous désirez aller. Si vous recherchez la paix de l'esprit, respirez et éliminez le stress. Si vous désirez entrer dans la tradition la plus mystique et recueillir ses fruits, n'essayez pas d'étudier des langues impossibles ou de vivre reclus dans une grotte. Respirez simplement sur votre canapé chaque matin, avant de prendre votre petit-déjeuner.

L'inspiration signifie inspirer. *Inspirare*. L'Esprit. La vie. Les gens sont obsédés par le souffle. Ils me demandent : « Comment fais-tu, Wim ?

Respires-tu par le nez ou par la bouche ? Doit-on gonfler le ventre, le diaphragme ? Doit-on fermer une narine puis l'autre ? Doit-on remplir les poumons à fond, ou pas trop, ou… » Et je réponds : « Peu importe, respirez, tout simplement. » Sans réfléchir. Dans votre abdomen, votre poitrine et votre tête. Privilégiez la simplicité. Certaines personnes vivent dans leur tête au point de devoir réapprendre à ressentir le sens intéroceptif de leur expérience interne. C'est la raison pour laquelle les débutants devraient commencer par respirer par le nez, afin de ne pas dépasser les limites corporelles. Le corps a besoin de nutriments, d'oxygène, de vitamines et de lumière. Le souffle attise l'énergie intérieure. Il relie la conscience à la nature, à tout ce qui *est*. Il est libérateur et peut se pratiquer consciemment. N'est-ce pas extraordinaire ? Seules vingt minutes d'exercices respiratoires vous ouvrent les portes de l'intemporalité et de l'éternité. Il suffit de vous installer consciemment dans la lumière, et tout stress s'évanouira. Vous transcenderez vos pensées. Il n'y aura plus de place pour le doute. Vous deviendrez *tout*. Ici, et maintenant.

Le souffle et le froid vous emmèneront au plus profond de vous-même

Je sais, par expérience, que nos techniques respiratoires fournissent un moyen efficace de nettoyer les traumatismes émotionnels, les blocages, les inhibitions et les peurs. Comme je l'ai expliqué dans le chapitre 4, pratiquer ces exercices en groupe intensifie l'expérience. L'humanité est née tribale. Le tribalisme perdure. Le simple fait de respirer ensemble permet aux émotions de ressurgir plus rapidement. Cette simplicité libère l'espace pour une vulnérabilité partagée, dénuée de tout jugement. Souvent, je ressens la réticence des participants à laisser poindre leurs émotions, mais l'énergie crée un effet domino : une personne pleure, une autre rit, une autre encore crie, et soudain, tout est simple, parfait. Cet instant de magie pure appartient au groupe.

La respiration seule est une technique transformationnelle dotée du potentiel de modifier les soins de santé mentale, car elle confère à celui qui la pratique un sentiment de maîtrise sur ce qui lui revient à juste titre : le contrôle de l'esprit et du cœur, une ouverture pour nourrir le cerveau avec un amour et une puissance qui ne doivent pas être réprimés. Ces techniques respiratoires sont si simples et efficaces qu'il suffit, pour recouvrer votre destin génétique, d'appuyer sur le bouton. Celui de votre esprit. Dans un premier temps, vous vous purifiez grâce au souffle et au froid en alcalinisant votre corps et en réduisant les inflammations. Vous conditionnez votre sang à pénétrer profondément dans votre cerveau. Puis vous nettoyez vos émotions passées et vos traumatismes grâce à la respiration et au pouvoir de l'esprit. Ce sont les *chitta vrittis* (pensées distrayantes) et les *kleshas* (émotions toxiques) de l'ancien yoga. Vous les purifiez avec le *prana* (énergie) qui traverse vos *chakras* (centres énergétiques) partant de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, le long de trois canaux parallèles appelés *ida*, *pingala* et *sushumna*[3]. Et ainsi de suite. Avec notre méthode, nous avons démystifié

ces concepts et les avons mis à jour, aidant ainsi à faire entrer la science du yoga dans l'ère moderne.

S'UNIR À LA LUMIÈRE : L'EXERCICE STROBOSCOPIQUE

Bel être, belle âme, aimeriez-vous illuminer votre conscience ? Venez, allongez-vous sur votre canapé. Êtes-vous installé confortablement ? Vous sentez-vous bien ? Qu'avez-vous fait, ce matin ? Vous vous êtes réveillé ? Moi aussi ! Vous êtes accablé par le stress, la tension, une lourde charge mentale ? Peu importe. Lâchez prise. Détendez-vous, respirez et suivez le flux de votre respiration. Nous sommes tous des artisans de lumière. Travaillez avec elle et libérez-vous.

1 Asseyez-vous confortablement et relaxez-vous.

2 Fermez les yeux, suivez votre souffle et ressentez le calme qui se répand en vous.

3 Que voyez-vous, les yeux fermés ? Ne cherchez pas à distinguer quoi que ce soit en particulier. Soyez patient. Ainsi, votre énergie se déconnectera de la perception externe du cortex visuel et s'engouffrera dans les royaumes les plus profonds de votre cerveau.

4 Continuez à suivre votre respiration et concentrez-vous sur le centre de votre front, ou « troisième œil ». Vous pouvez alors distinguer un halo lumineux qui palpite au rythme de votre respiration – inspiration, expiration, inspiration, expiration – semblable à la lumière clignotante d'un stroboscope. Peut-être aurez-vous envie de le regarder directement, mais vous risquez alors d'atténuer son intensité. Apprenez à lâcher prise. Cette expérience est extraordinaire pour observer l'activité neuronale du cerveau.

Une fois que vous avez acquis une certaine expérience de cet exercice méditatif, poursuivez-le en l’associant au protocole respiratoire Wim Hof de base. Vous pourrez alors commencer à vivre des expériences spontanées de votre lumière intérieure.

ÉPILOGUE : COMMENT CHANGER LE MONDE

Depuis longtemps, nous sommes gouvernés par des présidents, des rois et des reines, mais les couronnes nous appartiennent. Nous sommes tous des monarques et devons nous comporter comme tels. Nous devons être fiers.

Votre royaume n'est autre que vous-même. Il n'y a pas de château. *Vous* êtes le château. L'univers existe en vous, et vous êtes capable d'accomplir des exploits extraordinaires. La nature vous appelle là où le passé et le présent convergent dans les profondeurs de votre être pour vous montrer la voie à suivre. Qu'en pensez-vous ? Comment vous sentez-vous ? L'idée de vous explorer en profondeur, de prendre conscience et le contrôle de vous-même vous stimule-t-elle ? Pour quelle raison ? Que comptez-vous faire de ce pouvoir ? De l'abondance qui vous attend ?

Pour contrôler cette émotion nommée « la vie », de la manière la plus pure, vous devez en faire l'expérience à travers le prisme de l'amour. L'amour vous ouvre à la puissance de votre esprit. Vous vous retrouvez soudain face à l'abîme de votre expérience, vous découvrez une âme que vous pensiez inaccessible et difficilement contrôlable, comme s'il s'agissait d'un concept abstrait. Consumé par la réalité et le stress de la vie quotidienne, vous n'aviez pas envisagé de telles notions. Vous pouvez philosopher un samedi soir sur les tourments du monde en savourant un verre de vin, mais le lundi matin, le travail et le stress vous emporteront à nouveau. Je suis ici pour vous dire que rien ne vous oblige à vivre ainsi. Le véritable esprit, la véritable expérience de l'esprit et du corps, induit la félicité, la force et la santé. Notre méthode permet de prendre le contrôle d'un esprit qui ne connaît pas de limites, d'ouvrir un œil conscient et

d’amener la lumière là où elle doit être, ici et maintenant, dans toute sa splendeur. C’est ainsi que vous trouverez non seulement la paix, mais aussi le bonheur. Le souffle est une porte vers l’amour.

Bien sûr, les critiques et les sceptiques prétendront, une fois encore, que j’ai la tête dans les nuages et que je devrais me monter plus pragmatique, voire me taire. Mais comment me taire alors que je vis au cœur même de l’esprit ? Je diffuse ses signaux dans les hémisphères, le monde éthéré, le passé. L’expression de l’âme transcende nos concepts de temps et d’espace. Ici et maintenant. Le passé, le présent et le futur ne font qu’un, et vous pouvez y accéder aussi facilement que si vous alliez choisir un livre à la bibliothèque. Vous pouvez vous rendre à tout moment dans cette bibliothèque, car elle vous appartient. Elle vous a toujours appartenu. Il en va de votre droit de naissance d’être heureux, fort et en bonne santé. Votre destin est le vôtre, et vous le trouverez dans la respiration.

Au fil de la pratique, vous distinguerez la lumière. Vous serez attiré par son énergie. Et si vous suivez son flux avec conviction et amour, vous pourrez contourner et transcender toutes les Écritures et leurs dogmes répressifs. Vous pourrez exister en dehors du temps, explorer les profondeurs de votre cerveau, libérer les esprits du passé, purifier votre ADN et, dans le flux ininterrompu de votre neurologie, refouler les ténèbres. Comme l’a écrit Patanjali, il y a près de deux mille ans, vous êtes le témoin, le prophète. Vous pouvez faire taire les modifications de votre esprit conscient et demeurer dans votre véritable nature. Qu’attendez-vous ?

Nos esprits sont semblables à des chiens attachés à un arbre ou à des enfants à qui l’on intime de rester assis sagement. Ces restrictions vont à l’encontre de notre nature véritable. Les chiens doivent courir librement, tout comme les enfants ont besoin de liberté pour jouer et explorer. Il en va de même pour notre esprit. Lorsque nous le libérons de l’esclavage du dogme, du stress de la vie quotidienne et des limites que nous lui imposons, nous entrevoyons un nouveau monde où triomphent l’amour et l’harmonie

avec la nature. L’évolution a fait de nous les humains que nous sommes aujourd’hui, mais, après deux cent mille ans, l’humanité n’a pas encore trouvé sa place dans l’ordre naturel. C’est pourquoi notre monde est marqué par la guerre, la pauvreté, la faim, la maladie et la souffrance. Nous sommes tellement occupés à tenter de survivre que nous avons perdu de vue notre propre conscience. Nous avons quitté la lumière, à dessein, pour pénétrer dans le chaos. Ce qui n’est tout simplement pas viable.

Mais le moment est venu aujourd’hui de recouvrer ce que nous avons perdu, d’exploiter notre conscience, de la rediriger vers la lumière et de redécouvrir notre âme. Ce peut être considéré comme une révolution. Notre objectif est de répandre l’amour et le bonheur, d’apporter la paix par une action consciente et de revenir à une harmonie avec la nature à partir de laquelle nous avons évolué. Cette nature est en nous, contenue depuis toujours dans l’ADN de la première cellule vivante. C’est ainsi que nous allons changer le monde, une âme à la fois, en modifiant la conscience collective par l’éveil à notre potentiel illimité. Nous ne sommes freinés que par la profondeur de notre imagination et la force de notre conviction.

Est-ce réellement aussi simple ? Oui. Nous nous tenons au seuil de cette connaissance. Notre esprit nous emmène vers la véritable réalisation de soi, dans laquelle nous convertirons le subconscient en conscient, et l’âme en lumière. Cela peut prendre du temps, mais c’est ainsi que nous sommes censés être. Le ressentez-vous ? Sinon, ou si vous avez peur de ce que vous pourriez découvrir (ou, au contraire, de ne pas découvrir) en vous-même, placez simplement votre foi dans notre méthode. Prenez des douches froides. Pratiquez des exercices de respiration. Activez votre système vasculaire. Modifiez votre biochimie. Suivez votre souffle. Il s’engouffre dans chaque parcelle de votre être et vous mènera là où vous devez aller.

Libérez votre ego, et réfléchissez au lien qui nous unit, et qui n’est autre que l’amour. Libérez vos pensées, votre stress, et ouvrez-vous à votre cœur. Ce n’est que lorsque vous lâcherez prise que vous pourrez vous reconnecter

à l’univers, à votre véritable nature. Lâchez prise et laissez votre âme s’élever dans votre conscience. L’âme est éternelle, indestructible et, mieux encore, incorruptible.

Lâchez prise et devenez le roi ou la reine que vous êtes censé être. Je sais que vous pouvez y parvenir. Je crois en vous.

REMERCIEMENTS

Ce livre fut un véritable univers en lui-même. Tant de belles âmes y ont participé. Le diamant des profondeurs, soigneusement poli, est enfin diffusé.

Je remercie Tami Simon, de Sounds True, qui a su reconnaître l'espace profond auquel aspirent tant d'êtres et leur a ainsi permis d'y accéder.

Je remercie le producteur Mitchell Clute pour son talent inné d'accueil, tel le lit d'une rivière recueillant les eaux ; l'éditeur Mark Weinstein qui a nourri le sol d'une intention pure en canalisant le flux ; Jennifer Yvette Brown qui s'est perdue dans le labyrinthe des mots et a transformé les pierres en fleurs, ouvrant les yeux de tous ceux qui ont collaboré à ce livre, apportant sa touche de légèreté aux sujets les plus pesants ; Erin qui me connaît mieux que je ne me connais moi-même et a doté cet ouvrage d'une nouvelle vie et d'une nouvelle profondeur grâce à une analyse minutieuse ; mon fils Enahm et ses ailes protectrices ; ma fille, Isa, à l'approche à la fois tendre et déterminée. Enfin, je remercie toutes les personnes de Hoffice et Sounds True pour avoir travaillé sur ce livre – sacralisé l'énergie – avec la patience des moines d'un monastère. Je leur voue à tous ma gratitude.

Sans oublier les professeurs et médecins dévoués présents derrière les études et les idées révolutionnaires : les Drs Ken Kamler, Peter Pickkers, Matthijs Kox, Maria Hopman, Geert Buijze, Vaibhav Diwadkar, Otto Muzik et bien d'autres. Leur travail a ouvert un nouvel horizon sur les capacités humaines, et ils nous font découvrir ce qui se cache dans la lumière. Il y a plus encore à venir. Je fais confiance à mon instinct pour dépasser ce que peut discerner ma conscience, et c'est précisément ce que je veux démontrer dans ce livre : la puissance de l'invisible.

Je remercie le Dr Elissa Epel, scientifique brillante grâce à laquelle la méthode Wim Hof accède à un nouveau royaume, qui m'a comblé en écrivant la préface de ce livre.

Je remercie – du fond du cœur – la communauté de la Méthode Wim Hof, non seulement pour son soutien, mais aussi pour avoir su partager son âme. Elle constitue le cœur de ce mouvement. Je pense avec bonheur à toutes les personnes rencontrées au fil des ans, à leurs récits qui me comblent d'amour.

Et je vous remercie, vous, cher lecteur. Il est temps de revenir en vous-même, là où se reconnaît la véritable entité commune. Les valeurs morales de l'être, le bonheur, la force et la santé sont à nouveau parmi nous.

Enfin et surtout, je remercie Zina, mon ombre brune, mon chien, mon gourou. Elle incarne la loyauté, la chaleur, l'amour inconditionnel et la générosité. En montagne, elle est trois fois plus rapide que nous tous. Son seul objectif est de veiller sur nous. Je veux, moi aussi, prendre soin de vous. Nous devons tous prendre soin les uns des autres.

Il ne fait aucun doute que l'aventure ne fait que commencer.

FOIRE AUX QUESTIONS

QUESTIONS D’ORDRE GÉNÉRAL

Combien de temps dois-je consacrer à cette méthode pour en ressentir les bienfaits ?

L’investissement quotidien moyen préconisé est de vingt minutes en début de journée. Voir « La WHM : les trois piliers d’une pratique quotidienne », page 106. Développez la pratique complète à votre rythme et découvrez votre approche personnelle pour l’appliquer dans votre vie quotidienne en intégrant naturellement ses exercices dans votre programme d’exercices ou méditatif. Vous pourrez ainsi vous concentrer sur une respiration plus profonde et consciente à toute heure de la journée.

La WHM peut-elle avoir un impact bénéfique sur ma santé ?

La Méthode Wim Hof modérant la réponse immunitaire, elle est plus efficace dans les maladies résultant d’une perturbation sous-jacente du système immunitaire, même si des résultats positifs ont été observés dans nombre d’affections. Bien que des rémissions complètes lui aient été attribuées, elle doit être considérée comme un simple outil pour vous aider à gérer votre santé en prévention, et non comme un remède.

Des études scientifiques considérables sont menées sur notre méthode et ses effets sur divers troubles. Les résultats sont très prometteurs, d’autres sont à venir, mais il existe des centaines de milliers d’affections. Pour la majorité d’entre elles, nous ne pouvons pas encore affirmer que la WHM détient le potentiel d’un traitement efficace. Notez également que les résultats varient considérablement d’une personne à l’autre en raison de différences individuelles et physiologiques. Le meilleur – et le seul – moyen de découvrir ce que notre méthode peut vous apporter est de l’essayer. Mais

attention, sa pratique peut affecter négativement certaines maladies. Si vous souffrez d'un problème de santé chronique ou êtes actuellement malade, consultez un professionnel de santé avant de la pratiquer.

Cette méthode convient-elle à tous ?

La Méthode Wim Hof peut être pratiquée par tout individu en bonne santé. Écoutez votre corps et ne forcez jamais sa pratique.

Nous vous la déconseillons si vous souffrez de l'un des problèmes suivants :

- Épilepsie.
- Hypertension artérielle (en particulier, si vous suivez un traitement médical).
- Maladie coronarienne (par ex. : angine de poitrine, angine stable).
- Antécédents graves tels qu'une insuffisance cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.
- Si vous êtes sujet aux migraines, nous vous exhortons à faire preuve de prudence lors des immersions dans l'eau glacée.

Puis-je pratiquer la WHM si je suis enceinte ?

Par précaution, nous déconseillons sa pratique aux femmes enceintes. Nous ignorons, en effet, si les modifications de la biochimie associées à ses techniques ont un impact négatif sur la santé du fœtus. Dès l'accouchement, il est, en revanche, possible de la reprendre en toute sécurité.

La WHM convient-elle aux enfants ?

De nombreuses familles aiment la pratiquer ensemble. Toutefois, le cerveau des enfants encore en développement n'est pas équipé de l'autorégulation nécessaire pour évaluer les risques qui y sont associés.

Nous conseillons donc aux parents, ou au responsable légal, de surveiller les enfants de moins de 16 ans et de ne jamais les contraindre à la pratique de la méthode. Soyez notamment prudent avec l'exposition au froid, et augmentez sa durée progressivement.

LE FROID

Je déteste le froid. Dois-je réellement prendre des douches froides ?

Si vous souhaitez bénéficier des avantages de la Méthode Wim Hof, oui. Rester dans votre « zone de confort » affaiblit votre organisme et finit par vous nuire. Prenez ces douches progressivement, profitez tout d'abord de la chaleur de la douche et augmentez votre temps d'exposition au froid uniquement lorsque vous êtes prêt. Ce processus ne doit impliquer aucune contrainte.

Et si je continue d'avoir froid après la douche ?

Tout d'abord, réduisez votre temps passé sous l'eau froide. Commencez par 15 secondes, puis augmentez progressivement ce temps afin de vous adapter comme vous le feriez pour intensifier n'importe quel entraînement. Très vite, votre corps se réchauffera plus rapidement.

Vous pouvez également utiliser les techniques suggérées dans ce livre pour vous programmer avant et après votre douche froide, en utilisant le pouvoir du mental pour maintenir le contrôle de vos réactions corporelles et votre motivation.

Enfin, l'exercice de la posture du cavalier en sortant de la douche réchauffe le corps et permet de rester concentré.

Je vis dans un environnement où les douches ne sont jamais vraiment froides. Que dois-je faire ?

Vérifiez la température de l’eau. Les bienfaits de la WHM commencent à 15 degrés, il est donc probable que l’eau de votre douche soit assez froide. Vous pouvez essayer d’allonger votre temps d’exposition si sa température se situe dans cette zone.

Y a-t-il un avantage avéré à alterner les douches chaudes et froides ?

L’exposition au froid stimule la libération de norépinéphrine, un neurotransmetteur impliqué dans la concentration, l’attention et l’humeur, qui agit également comme une hormone, favorisant la vasoconstriction et diminuant la surface de déperdition de chaleur. Plus l’écart de température est élevé, plus il libère de norépinéphrine. Passer du chaud au froid à plusieurs reprises peut donc augmenter les bienfaits de ce neurotransmetteur. On pense que l’effet est plus prononcé avec des oscillations plus extrêmes, comme l’alternance entre un bain glacé et un sauna. Bien que cette alternance constitue une pratique ancestrale dans de nombreuses cultures, les recherches à ce sujet font défaut, et des résultats concluants doivent encore être établis.

LA RESPIRATION

Combien de fois par jour dois-je pratiquer le protocole respiratoire Wim Hof de base ?

Nous recommandons trois à quatre cycles le matin avant le petit-déjeuner. Et un autre en milieu d’après-midi en cas de diminution de l’énergie.

Dans quelle mesure est-il important d’augmenter mon temps de rétention respiratoire ?

Un temps de rétention prolongé n’est pas nécessaire pour bénéficier des bienfaits de notre méthode. Si vous retenez votre souffle au point de frôler la perte de connaissance, vous outrepassez vos limites. Inspirez dès que vous en ressentez le besoin. Écoutez votre corps, et non votre ego !

Est-il nécessaire de prendre une douche froide directement après le protocole respiratoire Wim Hof de base ?

Non, mais cela peut améliorer le mental et la tolérance au froid. Si vous n'êtes pas en mesure de vous doucher aussitôt après, pratiquez, avant, un exercice de respiration rapide – trente respirations profondes, tout en vous concentrant sur votre intention.

Mes doigts se contractent pendant les exercices respiratoires – pourquoi ?

Vous pouvez ressentir une contraction musculaire involontaire connue sous le nom de « tétanie ». L'intensification de la respiration provoque une réduction de CO_2 qui entraîne, à son tour, une série de modifications de l'état d'ionisation accroissant la sensibilité des cellules nerveuses. Celles-ci ont alors moins besoin d'être « excitées » pour engendrer une réponse musculaire, au point d'induire une contraction spontanée des muscles. Typiquement, ces effets se font ressentir plus distinctement dans les mains et les pieds, mais peuvent s'étendre au corps tout entier.

Sauf conditions médicales préexistantes, ce phénomène est totalement inoffensif et se dissipe généralement en quelques minutes. Avec le temps, il se peut qu'il disparaisse totalement. Si la sensation est douloureuse, consultez un professionnel de santé.

Mes oreilles sifflent après la pratique des exercices respiratoires – est-ce normal ?

Cet effet, connu sous le nom d'« acouphènes », est une affection aux nombreuses origines et manifestations.

Chez certaines personnes, la pratique de la WHM les induit ou les exacerbe, tandis que chez d'autres elle modifie leur intensité. À l'inverse, les personnes aux prises avec des acouphènes chroniques sont souvent

soulagées de leur anxiété concomitante grâce aux effets calmants de ses techniques respiratoires.

Le lien entre les acouphènes et la méthode Wim Hof a plusieurs causes possibles. La recherche médicale révèle une connexion directe entre les acouphènes pulsatiles et l'anémie, que la WHM peut améliorer grâce à un apport élevé en oxygène. Ses exercices respiratoires augmentent également l'activité neuronale dans le tronc cérébral auditif où le cerveau traite les sons, ce qui peut entraîner une surexcitation des cellules nerveuses auditives.

Si la communauté scientifique continue de s'intéresser aux particularités des acouphènes, il est établi que le phénomène est inoffensif. Nous avons constaté que, dans la grande majorité des cas, les sifflements s'atténuent avec une pratique répétée. Si vous constatez qu'après plusieurs semaines ceux-ci persistent ou s'intensifient, une affection physiologique sous-jacente peut en être la cause, auquel cas, nous vous recommandons de consulter un professionnel de santé.

NOTES

PRÉFACE
UNE RENCONTRE IMPROBABLE

1/ G. A. Buijze, H. M. Y. De Jong, M. Kox, M. G. van de Sande, D. Van Schaardenburg, R. M. Van Vugt, C. D. Popa, P. Pickkers, and D. L. P. Baeten, “An Add-On Training Program Involving Breathing Exercises, Cold Exposure, and Meditation Attenuates Inflammation and Disease Activity in Axial Spondyloarthritis – A Proof of Concept Trial,” *PLOS ONE* 14, no. 12 (December 2, 2019): e0225749, doi:10.1371/journal.pone.0225749.

2/ M. Kox, L. T. van Eijk, J. Zwaag, J. van den Wildenberg, F. C. G. J. Sweep, J. G. van der Hoeven, and P. Pickkers, “Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans,” Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 111, no. 20 (May 20, 2014): 7379-7384, doi: 10.1073/pnas.1322174111.

3/ H. van Middendorp, M. Kox, P. Pickkers, and A. M. W. Evers, “The Role of Outcome Expectancies for a Training Program Consisting of Meditation, Breathing Exercises, and Cold Exposure on the Response to Endotoxin Administration: A Proof-of-Principle Study,” Clinical Rheumatology 35, no. 4 (2016): 1081-1085, doi: 10.1007/s10067-015-3009-8.

INTRODUCTION
TOUT EST POSSIBLE

1/ Mayo Clinic, “Multiple Sclerosis,” mayoclinic.org/diseases-conditions/multiple-sclerosis/symptoms-causes/syc-20350269; Centers for Disease Control and Protection, “Lyme Disease,” cdc.gov/lyme/index.html.

CHAPITRE 1
LE MISSIONNAIRE

1/ Edgar Rice Burrows, “The Tarzan Series,” edgarriceburroughs.com/series-profiles/the-tarzan-series/.

2/ Jean M. Justad, “Hypothermia,” State of Montana Department of Health and Human Services (2015), dphhs.mt.gov/Portals/85/dsd/documents/DDP/MedicalDirector/Hypothermia.pdf.

3/ National Organization for Rare Diseases, “Weil Syndrome,” rarediseases.org/rare-diseases/weil-syndrome/#targetText=Weil%20syndrome%2C%20a%20rare%20infectious,Leptospira%20bacteria%20known%20as%20leptospirosis.

CHAPITRE 2
LA NAISSANCE DE L’HOMME DE GLACE

1/ Dutch Amsterdam, “Squatting in Amsterdam,” dutchamsterdam.nl/555-squatting-in-amsterdam.

2/ Alesia Hsiao, “6 Amazing Benefits of Cold-Water Swimming,” lifehack.org/288238/6-amazing-health-benefits-cold-water-swimming.

CHAPITRE 3
UNE DOUCHE FROIDE PAR JOUR ÉLOIGNE LE MÉDECIN

1/ Joseph Castro, “11 Surprising Facts about the Circulatory System,” Live Science (September 25, 2013), livescience.com/39925-circulatory-system-facts-surprising.html.

2/ Castro, “11 Surprising Facts about the Circulatory System.”

3/ World Health Organization, “The Top 10 Causes of Death” (May 24, 2018), who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death.

4/ Julie O’Connor, “Novel Study Is First to Demonstrate Brain Mechanisms That Give ’The Iceman’ Unusual Resistance to Cold,” Wayne State

University (February 28, 2018), today.wayne.edu/news/2018/02/28/novel-study-is-first-to-demonstrate-brain-mechanisms-that-give-the-iceman-unusual-resistance-to-cold-6232.
5/ Otto Muzik, Kaice T. Reilly, and Vaibhav A. Diwadkar, "'Brain Over Body'– A Study on the Willful Regulation of Autonomic Function During Cold Exposure," NeuroImage 172 (February 2018): 632–641, doi: 10.1016/j.neuroimage.2018.01.067.
6/ Marc Dingman, "Know Your Brain: Periaqueductal Gray" (July 17, 2016), neuroscientificallychallenged.com/blog/know-your-brain-periaqueductal-gray.
7/ Wim Hof Method, "What Can I Do About Cold Hands or Cold Feet?" (January 5, 2016), wimhofmethod.freshdesk.com/support/solutions/articles/5000631655-what-can-i-do-about-cold-hands-or-cold-feet-.

CHAPITRE 4
RESPIRE !

1/ Gabriel R. Fries, Consuelo Walss-Bass, Moises E. Bauer, and Antonio L. Teixeira, "Revisiting Inflammation in Bipolar Disorder," Pharmacology Biochemistry and Behavior 177 (February 2019): 12-19, doi: 10.1016/j.pbb.2018.12.006; Lisa M. Coussens and Zeno Werb, "Inflammation and Cancer," Nature 420, no. 6917 (December 2019): 860-867, doi: 10.1038/nature01322.
2/ Yogapedia, "Sat-Chit-Anada," yogapedia.com/definition/5838/sat-chit-ananda.
3/ "Wim Hof Breathing Tutorial by Wim Hof," YouTube (September 28, 2018), youtube.com/watch?v=nzCaZQqAs9I&feature=youtu.be.
4/ Geert A. Buijze and Maria T. Hopman, "Controlled Hyperventilation After Training May Accelerate Altitude Acclimatization," Wilderness and Environmental Medicine 25, no. 4: 484-486, wemjournal.org/article/S1080-6032(14)00116-1/abstract.

CHAPITRE 5
LE POUVOIR DU MENTAL

1/ Wim Hof and Koen De Jong, The Way of the Iceman (St. Paul, MN: Dragon Door Publications, 2017); Frits Muskiet quote w/ translator.

2/ Henriët van Middendorp, Matthijs Kox, Peter Pickkers, and Andrea W. M. Evers, “The Role of Outcome Expectancies for a Training Program Consisting of Meditation, Breathing Exercises, and Cold Exposure on the Response to Endotoxin Administration: A Proof-of-Principle Study,” Clinical Rheumatology 35, no. 4 (2016): 1081-1085, doi: 10.1007/s10067-015-3009-8.

3/ “Wim Hof Breaks World Record,” YouTube (January 26, 2008), youtube.com/watch ?v=CEbfXUTiD08.

4/ Kenneth Kamler, personal communication, September 17, 2009, wimhofmethod.com/uploads/kcfinder/files/WHM_DataInfo%20Kamler.pdf.

5/ Joseph Angier, “Iceman on Everest: ’It Was Easy,’” ABC News (April 14, 2009), abcnews.go.com/Health/story ?id=4393377&page=1.

6/ “Wim Hof the Iceman in Radboud Hospital Research Facility,” YouTube (August 23, 2010), youtube.com/watch?v=aINSboYgr_g&feature=youtu.be.

7/ Jan T. Groothuis, Thijis M. Eijsvogels, Ralph R. Schoten, Dick. H. J. Thijssen, and Maria T. E. Hopman, “Can Meditation Influence the Autonomic Nervous System? A Case Report of a Man Immersed in Crushed Ice for 80 Minutes,” innerfire.nl/files/can-meditation-influence-ans-hopman.pdf.

8/ Radboud University Nijmegen Medical Centre, “Research on ’Iceman’ Wim Hoff Suggests It May Be Possible to Influence Autonomic Nervous System and Immune Response,” ScienceDaily (April 22, 2011), sciencedaily.com/releases/2011/04/110422090203.htm.

9/ The Nobel Prize, “The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2019” (October 7, 2019), press release, nobelprize.org/prizes/medicine/2019/press-release/.

10/ Matthijs Kox, Lucas T. van Eijk, Jelle Zwaag, Joanne van den Wildenberg, Fred C. G. J. Sweep, Johannes G. van der Hoeven, and Peter

Pickkers, “Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation ofthe Innate Immune Response in Humans,” Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 111, no. 20: 7379-7384, doi: 10.1073/pnas.1322174111.

11/ Heidi Ledford, “Behavior Training Reduces Inflammation,” Nature News (May 5, 2014), nature.com/news/behavioural-training-reduces-inflammation-1.15156 ; Kox et al., “Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System.”

12/ Anne Houtman, Megan Scudellari, and Cindy Malone, Biology Now (New York: W. W. Norton, 2018).

CHAPITRE 6
OLAYA

1/ Encyclopedia Britannica, “ETA: Basque Organization,” britannica.com/topic/ETA.

CHAPITRE 7
PRÉSERVER SA SANTÉ GRÂCE À LA WHM

1/ Mayo Clinic, “Crohn’s Disease,” mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/symptoms-causes/syc-20353304.

2/ Centers for Disease Control and Prevention, “Arthritis: National Statistics,”cdc.gov/arthritis/data_statistics/national-statistics.html.

3/ Mayo Clinic, “Arthritis,” mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/symptoms-causes/syc-20350772.

4/ American Autoimmune Related Diseases Association, Inc., “Autoimmune Disease Statistics,” aarda.org/news-information/statistics/.

5/ Wim Hof Method, “Senior Health Beyond Wellness,” wimhofmethod.com/senior-health-beyond-wellness.

6/ Nevco Health Care Education, “The Wim Hof Method for Seniors,” nevcoeducation.com/product/senior-health-beyond-wellness-the-exercises/.

7/ Anna Chojnacka, “Community for the Uninitiated One,” Ted Talk, youtube.com/watch?v=8wGmE9qCnic&feature=youtu.be.

CHAPITRE 8
AUGMENTER SES PERFORMANCES

1/ "Adenosine Triphosphate," Science Direct, sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/adenosine-triphosphate.

2/ Michael M. Cox and David L. Nelson, "Glycolysis, Gluconeogenesis, and the Pentose Phosphate Pathway," in Lehninger Principles of Biochemistry, 5th ed. (New York : W. H. Freeman, 2008), 527-568.

3/ Cox and Nelson, "Glycolysis, Gluconeogenesis, and the Pentose Phosphate Pathway," 527-568.

4/ Wilfried Ehrmann, "Intense Breathing and Control of Immune System" (October 18, 2015), wilfried-ehrmann-e.blogspot.com/2015/10/intensive-breathing-has-amazing-effects.html.

5/ "Alistair Overeem Talks Wim Hof Method," YouTube (March 3, 2016), youtu.be/5 h_3NVI20T4.

6/ Jelle Zwaag, Rob ter Horst, Ivana Blaženovi'c, Daniel Stoessel, Jacqueline Ratter, Josephine M.Worseck, Nicolas Schauer, Rinke Stienstra, Mihai G. Netea, Dieter Jahn, Peter Pickkers, and Matthijs Kox, "Involvement of Lactate and Pyruvate in the Anti-Inflammatory Effects Exerted by Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System," Metabolites 10, no. 4 (2020): 148, doi:10.3390/metabo10040148.

7/ Tara Parker-Pope, "On Your Marks, Get Set, Measure Heart Health," New York Times, May 23, 2011, well.blogs.nytimes.com/2011/05/23/on-your-marks-get-set-measure-heart-health/.

8/ "Talking about the Wim Hof Method on the Dr. Oz Show," YouTube (July 22,2019), youtube.com/watch?v=dEeWhsc5ZJ0&feature=youtu.be.

9/ Wim Hof Method, "Wim Hof New World Record! (3 Hours Horse Stance)," YouTube (February 4, 2019), youtube.com/watch?v=uV3Oj6EDJxk&feature=youtu.be.

CHAPITRE 9
LA VÉRITÉ EST DE NOTRE CÔTÉ

1/ W. D. van Marken Lichtenbeld, J. W. Vanhommeirg, N. M. Smudlers, J. M. Drossaerts, G. J. Kemerink, N. D. Bouvy, P. Schrauwen, and G.

J. Teule, “Cold-Activated Brown Adipose Tissue in Healthy Men,” New England Journal of Medicine 360, no. 15 (April 9, 2009): 1500-1508, ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19357405.

2/ “The Role of Brown Adipose with Wim Hof,” Innerfire, innerfire.nl/brown-adipose.

3/ Maartin J. Vosselman, Guy H. E. J. Vijgen, Boris R. M. Kingma, Boudewjin Brans, and Wouter D. van Marken Lichtenbelt, “Frequent Extreme Cold Exposure and Brown Fat and Cold-Induced Thermogenesis: A Study in a Monozygotic Twin,” PLOS One 9, no. 7 (July 11, 2014): e101653, journals.plos.org/plosone/article ? id=10.1371/journal.pone.0101653.

4/ Vosselman, *et al.*, “Frequent Extreme Cold Exposure.”

5/ Mayo Clinic, “Ankylosing Spondylitis,” mayoclinic.org/diseases-conditions/ankylosing-spondylitis/symptoms-causes/syc-20354808.

6/ Dominique Baeten, “Evidence-Based Mindset & Physical Therapy for Add-On Treatment of Active Axial Spondyloarthritis: Safety and Efficacy” (June 12, 2018), ichgcp.net/clinical-trials-registry/NCT02744014.

7/ Mayo Clinic, “Endometriosis,” mayoclinic.org/diseases-conditions/endometriosis/symptoms-causes/syc-20354656.

CHAPITRE 10
UNE JOURNÉE DANS LA VIE DE L’HOMME DE GLACE

1/ “A3 Ballon Stunt Met Willbord Frequin en ’Bikkel’ Wim Hof,” YouTube (May 31, 2007), youtube.com/watch? v=PcEvotOB9wA&feature=youtu.be&t=185.

CHAPITRE 11
SE LIBÉRER DE SON FARDEAU ANCESTRAL

1/ Dora L. Costa, Noelle Yetter, and Heather DeSomer, “Intergenerational Transmission of Paternal Trauma Among US Civil War Ex-POWs,” Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 115, no. 44 (October 30, 2018): 11215-11220, pnas.org/content/115/44/11215.

2/ Mark P. Mattson, “Hormesis Defined,” Ageing Research Reviews 7, no. 1 (January 2008): 1-7, doi: 10.1016/j.arr.2007.08.007.

3/ Indigenous Corporate Training, Inc., “What is the Seventh Generation Principle?” (May 29, 2012), ictinc.ca/blog/seventh-generation-principle.

4/ Nicole Wetsman, “What This Unprecedented 13-Million-Person Family Tree Reveals,” National Geographic (March 1, 2018), nationalgeographic.com/news/2018/03/human-family-tree-genealogy-ancestry-dna-marriage-longevity-science/.

5/ Pierre Capel, The Emotional DNA: Feelings Don’t Exist, They Emerge (Amsterdam: K.pl Education, 2018); English translation by M. L. Leslie Pringle, 2019.

CHAPITRE 12
AU-DELÀ DES CINQ SENS

1/ Narayanan Kandasamy, Sarah N. Garfinkel, Lionel Page, Ben Hardy, Hugo D. Critchley, March Gurnell, and John M. Coats, “Interoceptive Ability Predicts Survival on a London Trading Floor,” Scientific Reports 6, 32986 (2016), doi: 10.1038/srep32986, nature.com/articles/srep32986.

2/ Jonathan Kipnis, “The Seventh Sense,” Scientific American (August 2018), scientificamerican.com/article/the-seventh-sense/.

3/ Jonathan Kipnis, “Immune System: The ’Seventh Sense,” Journal of Experimental Medicine (January 2018), rupress.org/jem/article/215/2/397/42541/Immune-system-The-seventh-sense-Immune-system-The.

CHAPITRE 13
DANS LA LUMIÈRE INTÉRIEURE

1/ Sri Swami Satchidanada, The Yoga Sutras of Patanjali (Buckingham, VI: Integral Yoga Publications, 2012).
2/ Cyndi Dale, The Subtle Body (Boulder, CO: Sounds True, 2009).
3/ Andrea Ferretti, “A Beginner’s Guide to the Chakras,” Yoga Journal (July 29, 2014), yogajournal.com/practice/beginners-guide-chakras.

GLOSSAIRE

ACIDE DÉSOXYRIBONUCLÉIQUE (ADN) Molécule composée de deux chaînes s'enroulant l'une autour de l'autre pour former une double hélice porteuse des informations génétiques sur le développement, le fonctionnement, la croissance et la reproduction de tous les organismes connus.

ACIDE LACTIQUE, OU LACTATE Sel ou ester de l'acide lactique, le lactate est un produit de fermentation sécrété au cours de la respiration cellulaire lors de la décomposition du glucose.

ACIDE RIBONUCLÉIQUE (ARN) Molécule polymère essentielle dans divers rôles biologiques du codage, du décodage, de la régulation et de l'expression génique. L'ARN et l'ADN sont des acides nucléiques et, avec les lipides, les protéines et les carbohydrates, constituent les quatre macromolécules majeures essentielles à toutes les formes de vie connues.

ACTIVITÉ MÉTABOLIQUE Ensemble de réactions chimiques essentielles au maintien de la vie dans les organismes. Ses trois principaux objectifs sont la conversion des aliments en énergie pour faire fonctionner les processus cellulaires ; la conversion des aliments/combustibles en composantes de base pour les protéines, les lipides, les acides nucléiques et certains carbohydrates ; et l'élimination des déchets azotés.

ADÉNOSINE TRIPHOSPHATE (ATP) Substance chimique organique complexe libérant de l'énergie pour stimuler de nombreux processus dans les cellules vivantes, y compris la contraction musculaire, la propagation de l'influx nerveux et la synthèse chimique. Présent dans toutes les formes de vie, l'ATP est souvent appelé « unité moléculaire de la monnaie » du transfert d'énergie intracellulaire.

ALCALINITÉ Taux de capacité de l’eau à neutraliser les acides. La Méthode Wim Hof augmente l’alcalinité du sang, ce qui se traduit par différents bienfaits pour la santé.

APNÉE RÉFLEXE Réaction involontaire provoquée par une immersion soudaine dans une eau inférieure à 21 degrés Celsius.

AXE HYPOTHALAMO-HYPOPHYSO-SURRÉNALIEN Ensemble complexe d’interactions et de boucles de rétroaction entre l’hypothalamus, l’hypophyse et les glandes surrénales. Ce système régule la réponse corporelle au stress, la fonction immunitaire, la dépense énergétique, l’humeur, les émotions et la libido.

BIOCHIMIE Étude des processus chimiques dans et en relation avec les organismes vivants. Les processus biochimiques donnent naissance à la complexité de la vie.

CANNABINOÏDES Famille de molécules agissant sur certaines cellules de l’organisme et activant les récepteurs cannabinoïdes présents dans le cerveau.

CAPACITÉ AÉROBIE Capacité maximale des systèmes ventilatoires (cœur et poumons) à fournir de l’oxygène aux muscles.

CERVEAU MAMMALIEN Partie du mésencéphale comprenant le système limbique, considérée comme le centre de contrôle des émotions et de l’apprentissage.

CERVEAU REPTILIEN Autre nom pour désigner les noyaux gris centraux, structures dérivées du plancher du cerveau antérieur au cours du développement. Les neuroanatomistes qui croyaient autrefois que ces structures dominaient le cerveau antérieur des reptiles et des oiseaux sont à l’origine de son nom. On pense que le cerveau reptilien est responsable des comportements instinctifs typiques de l’espèce impliqués dans l’agression, la domination, la territorialité et les manifestations rituelles.

CHAKRA Ce mot sanskrit se traduit par « roue » ou « disque » et se réfère aux centres d'énergie subtils du corps humain situés le long de la colonne vertébrale, dans le cou, le front et le sommet du crâne.

CHAPERONS Protéines permettant le pliement et le repliement moléculaire structurel, et l'assemblage et le désassemblage d'autres structures macromoléculaires.

COMPORTEMENTALISME DE LA ZONE DE CONFORT Comportement conditionné, dans lequel nous cherchons à minimiser l'incertitude, la pénurie et la vulnérabilité.

CYCLE DE L'ACIDE CITRIQUE, OU CYCLE DE KREBS Série de réactions chimiques utilisées par les organismes aérobies pour récupérer l'énergie stockée par l'oxydation de l'acétyl-CoA dérivé des glucides, des graisses et des protéines, et pour la transformer en adénosine triphosphate (ATP) et en dioxyde de carbone.

DIABÈTE Groupe de troubles métaboliques caractérisés par un taux de glycémie élevé, sur une période prolongée.

DIMÉTHYLTRYPTAMINE (DMT) Composant psychoactif intense et naturel présent de manière endogène dans le corps humain.

DISSIMILATION AÉROBIE Fait référence au rôle de l'oxygène (ou de la respiration) dans la décomposition des composés organiques et la conversion des protéines, des acides nucléiques, des graisses et des glucides en substances simples. La dissimilation aérobie est essentielle à la production d'ATP.

ENDOCANNABINOÏDE Molécules produites naturellement par les cellules du corps humain qui se lient aux récepteurs cannabinoïdes et les activent.

ENDOMÉTRIOSE Affection liée à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine à l'extérieur de l'utérus.

ÉPIGÉNÉTIQUE Étude de la modification de l'expression de l'ADN sans que la structure même de l'ADN change.

ÉPIPHYSE Petite glande endocrine située dans le cerveau de la plupart des vertébrés, sécrétant la mélatonine – une hormone dérivée de la sérotonine qui régule les habitudes de sommeil.

EXPRESSION GÉNIQUE Processus par lequel l'information d'un gène est utilisée dans la synthèse d'un produit génique fonctionnel, comme une protéine.

FACTEUR DE NÉCROSE TUMORALE Protéine de signalisation cellulaire impliquée dans l'inflammation systémique qui a pour rôle majeur la régulation des cellules immunitaires.

FACTEUR DE TRANSCRIPTION Protéine qui contrôle le taux de transcription de l'information génétique de l'ADN à l'ARN messager en se liant à une séquence d'ADN spécifique. La fonction du FT est de réguler – qu'il active ou inhibe la transcription – les gènes afin qu'ils s'expriment dans la bonne cellule au bon moment, et selon la quantité adéquate tout au long de la vie de la cellule et de l'organisme.

GLYCOPROTÉINE Type de protéine comportant les réseaux d'hydrate de carbone.

GRIS PÉRIAQUEDUCAL Zone de matière grise du mésencéphale jouant un rôle essentiel dans la fonction autonome, le comportement motivé et les réponses comportementales aux stimuli menaçants. Il est également le principal centre de contrôle pour la modulation de la douleur.

HYDROCARBURE Composé organique (tel que le butane) contenant uniquement du carbone et de l'hydrogène, souvent présent dans le pétrole,

le gaz naturel et le charbon.

HYPERVENTILATION Augmentation de la vitesse de respiration.

HYPOTHERMIE Chute anormale de la température corporelle lorsque le corps perd de la chaleur plus vite qu'il n'en produit.

HYPOXIE Quantité d'oxygène insuffisante fournie aux organes et aux muscles.

INFLAMMATION Processus par lequel les globules blancs et les substances qu'ils produisent protègent le corps contre l'infection par des organismes étrangers tels que les bactéries et les virus.

INTERLEUKINE Glycoprotéine sécrétée par les leucocytes afin de réguler les réponses immunitaires.

INTÉROCEPTION Capacité à ressentir l'état interne du corps. Elle peut être à la fois consciente et inconsciente.

LEUCOCYTE Type de cellule sanguine fabriquée dans la moelle osseuse et présente dans le sang et les tissus lymphatiques. Les leucocytes agissent dans les défenses immunitaires de l'organisme qu'ils aident à lutter contre les infections et autres maladies.

LIPIDES Molécules contenant des hydrocarbures et constituant les composantes de la structure et de la fonction des cellules vivantes. Elles incluent les graisses, les huiles, les cires, certaines vitamines, les hormones et la majeure partie de la membrane cellulaire qui n'est pas constituée de protéines.

LUPUS Maladie auto-immune chronique dans laquelle le système immunitaire devient hyperactif et attaque les tissus normaux et sains. Ses symptômes incluent des inflammations, des œdèmes et des lésions au niveau des articulations, de la peau, des reins, du sang, du cœur et des poumons.

MAL AIGU DES MONTAGNES (MAM) Effet négatif de la haute altitude induit par une exposition rapide à de faibles quantités d'oxygène. Les symptômes peuvent inclure des maux de tête, des vomissements, de la fatigue, des troubles du sommeil et des étourdissements.

MALADIE AUTO-IMMUNE Maladie dans laquelle le système immunitaire attaque le corps par erreur.

MALADIE CARDIOVASCULAIRE Classe de maladies affectant le cœur ou les vaisseaux sanguins.

MALADIE DE CROHN Type de maladie inflammatoire de l'intestin pouvant affecter tout segment du tractus gastro-intestinal, de la bouche à l'anus. Ses symptômes incluent souvent des douleurs abdominales, de la diarrhée, de la fièvre et une perte de poids.

MALADIE DE LYME Maladie infectieuse provoquée par la bactérie *Borrelia* et transmise par les tiques. Elle provoque une éruption cutanée souvent similaire à un œil de bœuf, des symptômes grippaux et, parfois, des douleurs articulaires et une faiblesse au niveau des membres.

MALADIE DE PARKINSON Maladie dégénérative chronique du système nerveux central affectant principalement le système moteur.

MUSCLES INTERCOSTAUX Groupes de muscles situés entre les côtes, qui maintiennent la paroi de la cage thoracique et permettent son mouvement ; principalement impliqués dans le processus mécanique de la respiration.

NERF VAGUE Le plus long et le plus complexe des douze paires de nerfs crâniens reliant le cerveau aux organes vitaux. Il transmet des informations vers ou depuis la surface du cerveau vers les tissus et les organes.

OXYMÈTRE Appareil mesurant le taux de saturation en oxygène dans le sang.

PHÉNOTYPE Ensemble des caractéristiques apparentes d'un organisme.

PLASTICITÉ MUSCULAIRE Capacité d'un muscle à modifier ses propriétés structurelles et fonctionnelles, en fonction des conditions environnementales qui lui sont imposées.

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE Maladie auto-immune chronique affectant principalement les articulations (le plus souvent les poignets et les mains), et induisant différents symptômes : chaleur, œdème, raideur et douleurs.

POLYMÈRE Molécule de masse moléculaire élevée, issue soit de l'ajout, soit de la condensation d'un grand nombre de molécules plus petites.

PROCESSUS MITOCHONDRIAL Processus par lequel les mitochondries (organites cellulaires) absorbent les nutriments, les décomposent et créent des molécules riches en énergie pour la cellule.

PROPRIOCEPTION (KINESTHÉSIE) Sens du mouvement autonome et de la position du corps. Il est parfois décrit comme le sixième ou le septième sens.

RÉPONSE DE LUTTE, FUITE OU PARALYSIE Réaction physiologique se produisant en réponse à un événement perçu comme nuisible, une attaque ou une menace pour la survie.

RÉSIDUS BIOCHIMIQUES Sous-produits indésirables d'une réaction chimique.

RESPIRATION CONSCIENTE Terme générique désignant les méthodes médicales et thérapeutiques qui améliorent la fonction respiratoire. Ces méthodes impliquent de conscientiser la respiration et de

développer des habitudes qui l'améliorent. L'homme contrôle consciemment ou inconsciemment sa respiration.

RIBONUCLÉOPROTÉINES Complexes d'acide ribonucléique et de protéines de liaison à l'ARN jouant un rôle fondamental dans un certain nombre de fonctions biologiques majeures, dont la réplication de l'ADN, la régulation de l'expression génique et le métabolisme de l'ARN.

SATCHITANANDA Terme sanskrit désignant la nature de la réalité telle qu'elle est conceptualisée dans la philosophie hindoue et yogique.

SCLÉROSE EN PLAQUES Maladie potentiellement invalidante du cerveau et de la moelle épinière, dans laquelle le système immunitaire attaque la gaine protectrice des fibres nerveuses et provoque des problèmes de communication entre le cerveau et le reste du corps.

SEUIL LACTIQUE Effort, ou intensité, maximal maintenu par un athlète pendant une période prolongée impliquant peu ou pas d'augmentation d'acide lactique dans le sang.

SPONDYLARTHRITE ANKYLOSANTE (SA) Forme d'arthrite inflammatoire affectant la colonne vertébrale et les articulations qui la relient au bassin.

STRESS ENVIRONNEMENTAL Stress provoqué par les stimuli de l'environnement, comme la guerre, la température, le bruit et la foule.

STRESS HORMÉTIQUE (HORMÈSE) Phénomène théorique selon lequel un agent stressant induisant des effets biologiques nocifs à doses élevées devient bénéfique à faibles doses.

SYNDROME DE WEIL Cette maladie infectieuse rare est une forme sévère de l'infection bactérienne provoquée par la bactérie *Leptospira* connue sous le nom de « leptospirose ».

SYSTÈME ENDOCRINIEN Série de glandes sécrétant les hormones qui régulent, entre autres, le métabolisme, la croissance et le développement, la reproduction, le sommeil, l'humeur, les fonctions tissulaire et sexuelle.

SYSTÈME IMMUNITAIRE Système de défense naturel au sein d'un organisme, comprenant de nombreux processus et structures biologiques qui protègent contre la maladie.

SYSTÈME LIMBIQUE Groupe complexe de nerfs et de réseaux de l'encéphale, impliquant plusieurs zones situé sous le cortex. Lié à l'instinct et l'humeur, ce système contrôle les émotions primaires (peur, plaisir, colère) et les pulsions (faim, sexe, domination, soin de sa progéniture).

SYSTÈME LYMPHATIQUE Réseau de tissus et d'organes facilitant l'élimination des toxines, des déchets et d'autres matières indésirables, appartenant au système vasculaire. Sa fonction majeure consiste à transporter la lymphe – un liquide biologique incolore contenant les globules blancs qui luttent contre les infections.

SYSTÈME NERVEUX AUTONOME (SNA) Système de contrôle agissant en grande partie inconsciemment, et régulant les fonctions corporelles telles que les fréquences cardiaque et respiratoire, la digestion, le réflexe pupillaire, la miction et l'excitation sexuelle.

SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE (SNP) Il est l'une des trois divisions du système nerveux autonome qui conserve l'énergie en ralentissant la fréquence cardiaque, en augmentant l'activité intestinale et glandulaire et en détendant les muscles du sphincter dans le tractus gastro-intestinal.

SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE (SNS) Partie du système nerveux autonome (SNA) qui comprend également le système nerveux

parasympathique (SNP). Le système nerveux sympathique déclenche ce que l'on appelle souvent la réaction de lutte ou de fuite.

SYSTÈME VASCULAIRE Système de vaisseaux qui permet au sang de circuler et de transporter des nutriments (comme les acides aminés et les électrolytes), de l'oxygène, du dioxyde de carbone, des hormones et des cellules sanguines vers et depuis les cellules du corps pour les alimenter, aider à lutter contre les maladies, stabiliser la température et le pH et maintenir l'homéostasie. Il inclut le système lymphatique.

TAUX MÉTABOLIQUE Quantité d'énergie brûlée chaque jour par le corps au repos des animaux « à sang chaud ».

TÉLOMÉRASE Ribonucléoprotéine ajoutant des séquences de télomères répétées aux extrémités des chromosomes afin de les protéger des dommages susceptibles d'impacter l'ADN ou de leur fusion avec les chromosomes voisins.

TÉLOMÈRE Zone de séquences nucléotidiques répétitives située à chaque extrémité d'un chromosome qui le protège de la détérioration ou de sa fusion avec les chromosomes voisins. Certains chercheurs pensent qu'une perte progressive de télomères contribue à l'accélération du vieillissement.

THERMORÉGULATION Capacité d'un organisme à maintenir sa température corporelle dans certaines limites, même lors d'importantes différences avec la température ambiante.

TISSU ADIPEUX BRUN (TAB) Tissu capable de convertir directement l'énergie chimique en chaleur, lorsqu'il est activé par le système nerveux sympathique. Si, initialement, il semblait que seuls les nouveau-nés et les nourrissons en étaient pourvus, les recherches menées ces dernières années ont fourni des preuves irréfutables de sa présence chez les adultes.

TUMMO Ancienne technique du bouddhisme tibétain associant la respiration et la visualisation pour accéder à un état de méditation profond, utilisée pour augmenter le « feu intérieur ».

VASOCONSTRICTION Rétrécissement (constriction) des vaisseaux sanguins par de petits muscles situés dans leurs parois. Lorsque les vaisseaux sanguins se contractent, le flux sanguin est ralenti ou bloqué.

VEDAS Les plus anciens textes hindous datant du début du sanskrit, incluant des chants, une philosophie et des conseils sur les rituels destinés aux prêtres de la religion védique. Ils sont considérés comme le fondement des enseignements de l'hindouisme et du bouddhisme.

VO2 MAX Mesure de la consommation maximale d'oxygène au cours d'un exercice intense.

VOIES NEUROLOGIQUES Série de nerfs connectés, le long desquels les impulsions électriques circulent à travers le corps.

LECTURES COMPLÉMENTAIRES

The Iceman, suivez le guide : pour sublimer notre extraordinaire potentiel
Wim Hof, Koen Jong (de)
Éditions Amphora, novembre 2018

Tout ce qui ne nous tue pas : à la découverte de notre extraordinaire potentiel
Scott Carney
Éditions Amphora, novembre 2017

L'Effet télomère
Elizabeth Blackburn, Elissa Epel
Guy Trédaniel éditeur, avril 2017

Le Corps subtil : la grande encyclopédie de l'anatomie énergétique
Cyndi Dale
Macro éditions, janvier 2017

SITES INTERNET

https://www.ted.com/talks/ken_kamler_medical_miracle_on_everest#t-1886

https://www.partage-le.com/2019/10/27/civilises-a-en-mourir-par-christopher-ryan/

https://icemind.com/iceman/

https://www.youtube.com/watch?v=VJcPtspJP0g

https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/bien-etre-methode-wim-hof-elle-basee-science-13804/

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Pages 36 et 120 : collection personnelle de la famille Hof.

Pages 41, 89 et 95 : © Henny Boogert.

Page 59 : © Kersti Niglas.

Pages 67, 106, 151, 158, 171 et 212 : © Peter Schagen.

Page 137 : © NEVCO.

À PROPOS DE L’AUTEUR

Wim Hof a obtenu le surnom de « the Iceman » (« l’Homme de glace ») en battant un certain nombre de records du monde liés à l’exposition au froid. Ses exploits incluent l’ascension du Kilimandjaro en short, un semi-marathon couru au-delà du cercle polaire arctique, pieds nus, et un « séjour » de plus de 112 minutes dans un caisson rempli d’eau glacée. Ayant embrassé la force majestueuse de la nature, Hof partage sa découverte avec le reste du monde. Il est convaincu que chacun peut exploiter ce potentiel sans devoir recourir, comme lui, à des décennies d’études, de voyages et d’aventures téméraires. C’est ainsi qu’il a développé la Méthode Wim Hof (WHM) – voie naturelle vers un état optimal du corps et de l’esprit.

Wim Hof a pour mission de transformer notre façon de vivre en nous rappelant notre véritable nature, son pouvoir infini et notre objectif. « Avec cette méthode simple, accessible à tous, nous pouvons changer le monde, une âme à la fois », explique-t-il. « Nos seules limites sont celles de notre imagination et de notre conviction. »

Hof enseigne sa méthode dans des séminaires partout à travers le monde et dirige un camp d’entraînement spartiate à Przesieka, en Pologne. Il réside à Stroe, aux Pays-Bas, avec sa famille.

Pour télécharger l’application gratuite de sa méthode ou vous inscrire à l’un de ses ateliers, rendez-vous sur son site : wimhofmethod.com

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library